

Module 1 : Fondamental Débutant EC de prendre en compte les fondamentaux de la méthode Pilates pour préparer, animer et encadrer une action d'animation (Connaissances de bases associées à l'activité Pilates) 2024-2025

Samedi 28 septembre Fondamental Débutant	Dimanche 29 septembre Fondamental Débutant	Samedi 26 octobre Fondamental Débutant	Dimanche 27 octobre Fondamental Débutant	Samedi 16 novembre Débutant avec Petit matériel
<p>9h Historique et principes fondamentaux de la méthode pilates</p> <p>Anatomie des muscles des chaînes antérieures et postérieures</p> <p>Séance d'entraînement pratique à la méthode Mise en situation pratique de l'apprentissage des référentiels Pilates + enseignement par binôme</p>	<p>Séance d'entraînement pratique à la méthode</p> <p>Bienfaits physiologiques de la méthode</p> <p>Apprentissage des exercices fondamentaux de la méthode + enseignement par binôme</p>	<p>Retour sur le premier week-end de formation, problématiques d'animation Séance d'entraînement pratique à la méthode</p> <p>Analyse de la construction de séance Construction d'outils en groupe (cartes des différents mouvements avec objectifs) Apprentissage des exercices fondamentaux de la méthode + enseignement par binôme</p>	<p>Questionnaire de connaissances Anatomie/Pilates</p> <p>Evaluation pratique Chaque stagiaire peut passer sur une séance préparée à l'avance, mise en pratique, passage péda.</p>	<p>Retour sur l'alternance, le niveau fondamental de formation et problématiques d'animation</p> <p>Séance d'entraînement pratique à la méthode avec petit matériel</p> <p>Apprentissage des exercices avec petit matériel + enseignement par binôme</p>
12H 30 à 13h30 REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	12H 30 à 13h30 REPAS
<p>13h30 à 17h Apprentissage des premiers exercices fondamentaux de la méthode + enseignement par binôme Construction d'une grille de séance en tenant compte des éléments de sécurité, des changements de position, des chaînes musculaires renforcées ou mobilisées</p>	<p>Intérêts d'un échauffement en position debout et d'un retour au calme : mise en pratique</p> <p>Apprentissage des exercices fondamentaux de la méthode + enseignement par binôme</p> <p>Mise en situation pédagogique sur groupe de 4-5 personnes</p>	<p>Apprentissage des exercices fondamentaux de la méthode + enseignement par binôme</p> <p>Anatomie fonctionnelle : quels muscles sont utilisés lors de chaque exercice ? Travail sur la précision des consignes</p> <p>Préparation à la journée du lendemain (construction d'un enchaînement de 3 exercices)</p>	<p>Evaluation pratique Chaque stagiaire peut passer sur une séance préparée à l'avance, mise en pratique, passage péda.</p> <p>Bilan</p>	<p>Apprentissage des exercices avec petit matériel + enseignement par binôme</p> <p>Passage de stagiaires + retour</p>

Module 2 : Intermédiaire

Dimanche 17 novembre	Samedi 14 décembre	Dimanche 15 décembre	Samedi 1 février	Dimanche 2 février
Adaptations Femme enceinte/Senior	Intermédiaire	Intermédiaire	Intermédiaire avec petit matériel	Intermédiaire avec petit matériel
Physiologie et anatomie adaptées aux publics (femme enceinte et senior) Séance découverte adaptée Apprentissage des exercices adaptés + enseignement par binôme	Retour sur l'alternance Analyse des problèmes rencontrés pendant la pratique Séance découverte intermédiaire Apprentissage des exercices intermédiaires + enseignement par binôme Méthodes pédagogiques	Séance découverte intermédiaire Apprentissage des exercices intermédiaires + enseignement par binôme Passage de stagiaires + retour	Retour sur l'alternance Analyse des problèmes rencontrés pendant la pratique Séance découverte intermédiaire petit matériel Apprentissage des exercices avec petit matériel + enseignement par binôme	Séance découverte intermédiaire petit matériel Apprentissage des exercices avec petit matériel + enseignement par binôme
12h30 à 13h30 REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS
Apprentissage des exercices adaptés + enseignement par binôme Mise en situation d'animation des stagiaires	Apprentissage des exercices intermédiaires + enseignement par binôme Découverte de la notion de cycles sur une année	Apprentissage des exercices intermédiaires + enseignement par binôme Passage de stagiaires + retour Questionnaire connaissances Pilates intermédiaire Bilan	Apprentissage des exercices avec petit matériel + enseignement par binôme Passage de stagiaires + retour	Evaluation pratique Chaque stagiaire peut passer sur une séance préparée à l'avance, mise en pratique, passage péda. Bilan + questionnaire satisfaction

Responsable de formation sur Bordeaux : camille.lobjoit@sportspourtous.org tél : 06 61 82 52 15

Formatrice Pilates Laure Filloucat (Master 2 STAPS Entraînement, Instructeur et Formateur Pilates, DU Nutrition, Module Sport Cancer)

Des changements de contenus au niveau des plannings peuvent arriver en cours de formation.

Lieu de formation : CREPS (Centre de ressource, d'expertise et de performance sportive) de Bordeaux-Talence

Formation organisée par le Comité Régional Sports pour Tous Nouvelle Aquitaine

Maison Régionale des sports 2 Avenue de l'Université 33 400 Talence

Code APE : 9319 Z - SIRET : 44288531500030 - cr.nouvelleaquitaine@sportspourtous.org - www.sportspourtous.org