









Intitulé de la formation	Pilates pour Tous Bordeaux Niveau Débutant
Date	21,22 Novembre – 12,13 Décembre 2020 et 16,17 janvier-13,14 mars- 10,11 avril 2021 de 9h à 12h30 et 14h à 17h30
Volume horaire	10 journées de 7 heures soit 70 heures
Lieu	CREPS Bordeaux (Centre de ressources, d'expertise et de performance sportive) 653 Cours de la Libération 33 405 TALENCE

Présentation	La méthode Pilates est une technique de renforcement musculaire qui rencontre actuellement beaucoup de succès. C'est une méthode « douce » et efficace qui vise l'amélioration de la force, de la souplesse, de l'équilibre, de la posture, et de la coordination. Elle est adaptée à tout le monde grâce aux nombreuses options existantes, ce qui explique qu'elle est très demandée par le public des associations.
Public visé Pré-requis	- Etre déjà titulaire d'une qualification professionnelle dans le domaine de l'animation sportive (CQP, BP JEPS, BEES, STAPS ...) et être pratiquant Pilates. Allègements possibles pour les personnes qui ont déjà fait des formations Pilates. - Disposer d'une licence de cadre technique à la Fédération Sports pour Tous (possibilité de la prendre lors de la formation)
Objectifs de la formation	<ul style="list-style-type: none">  Maîtriser les 16 mouvements fondamentaux de la méthode Pilates pour préparer, animer et encadrer des actions d'animation  Acquérir les connaissances de bases associées à l'activité Pilates.  Pilates adapté femmes enceintes et seniors/ Petit matériel
Contenu de la formation	<ul style="list-style-type: none">  Révision anatomie et physiologie + première moitié des 16 mouvements fondamentaux. Historique et principes fondamentaux.  Pilates débutant, enseignement des bases de la méthode Pilates, fin des 16 mouvements fondamentaux  Pilates débutant, retour sur l'alternance et évaluation pratique  Utilisation de petit matériel et Swiss Ball niveau débutant  Pilates adapté publics spécifiques, femmes enceintes et séniors <p>Pilates révision : consignes, ancrage, centrage, respiration, alignement, posture</p>
Méthodes pédagogiques utilisées	Alternance de travail théorique et d'ateliers pédagogiques. Pratique puis mise en situation d'animation par binômes, par petits groupes. En fin de formation : mise en situation d'animation : être capable de proposer un enchaînement logique d'exercices (mouvements fondamentaux) à l'ensemble du groupe. Dans la continuité du « Pilates pour Tous » Niveau Débutant , nous avons élaboré un niveau Intermédiaire (70h sur 2021) ainsi qu'un niveau Avancé (70h sur 2022), afin que vous puissiez progresser dans votre enseignement.
Intervenant	Laure Filloucat , chargée de développement-responsable formation Sud-Aquitain Master 2 Pro S.T.A.P.S. mention Ingénierie de l'entraînement sportif à Bordeaux, diplôme d'université de Nutrition. Formateur loisir sportif

Niveau de qualification	réfèrent « sport santé bien-être ». Instructeur puis formateur Pilates. Module formation Sport-Cancer.
Coûts	Frais pédagogiques pour animateurs non Sports Pour Tous (licence cadre technique à prendre) : 1800 € Si vous êtes un animateur du Comité Régional Sports pour Tous Nouvelle Aquitaine, vous possédez une licence cadre technique et vous travaillez dans nos clubs affiliés : Le coût est de 1000 €.
Modalité de prise en charge	Effectuer une demande de prise en charge financière auprès de la délégation locale de l'OPCA, à titre individuel. Vous pouvez aussi vous rapprocher de votre comité régional SPT afin de présenter votre projet pour une éventuelle aide financière à la formation
Date limite d'inscription	Retour du bulletin d'inscription uniquement par mail avant le 15 Aout 2020
Contacts	Karine DESCHAMPS : karine.deschamps@sportspourtous.org / 06 45 97 58 61