



Bonjour,

Vous souhaitez transmettre les bienfaits du Pilates, et le rendre accessible à tout public. **Nous vous proposons ici une formation afin de devenir « Instructeur Pilates pour Tous ».**

Contexte : Le Pilates

Le ministère des sports rappelle que les Instructeur Pilates sont dans l'obligation d'être titulaires d'une certification reconnue par l'état, comme le CQP ALS AGEE afin de pouvoir animer des cours collectifs (mat, sur tapis) en étant rémunérés.

De nombreux professionnels de Pilates ont rejoint notre fédération afin d'ouvrir leur champ de compétences et de pouvoir intervenir sur d'autres activités douces ou de relaxation.

La méthode Pilates est une technique 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.

L'objectif de nos formations continues est de s'appropriez les bases essentielles de la discipline afin de vous permettre d'animer des cours débutant dans vos structures, ou vous servir des postures afin d'enrichir vos séances de gym d'entretien. Vous pouvez aussi tout simplement suivre ces formations afin d'améliorer votre pratique personnelle (Développer la confiance en soi et la relation aux autres).

Nous avons élaboré pour vous un niveau Débutant (70h sur 2020-2021), Intermédiaire (70h sur 2021-2022) et Avancé (70h sur 2022), afin que vous puissiez progresser dans votre enseignement et acquérir les bonnes pratiques de l'activité (Consignes - Ancrage - Centrage - Respiration - Placement – Postures - Alignements).

(Des allègements de formation sont proposés aux personnes qui ont déjà suivi une formation Pilates avec un autre organisme. Si vous avez déjà fait une formation « Pilates pour Tous » et désirez une piqûre de rappel, vous pouvez vous inscrire juste sur un week-end du Niveau 1.)

Si vous voulez plus d'informations, n'hésitez pas à me contacter.

Bonne journée

Camille Lobjoit Conseiller Technique Régional

Sports pour Tous Nouvelle Aquitaine

camille.lobjoit@sportspourtous.org

Tel : 06 61 82 52 15