

Intitulé de la formation	PILATES POUR TOUS Niveau 1
Date	Samedi 20, 21 janvier et 17, 18 février 2018 de 9h à 12h30 et 13h30 à 17h
Volume horaire	4 journées de 7 heures soit 28 heures.
Lieu	Limoges à la Maison des Sports Gaïa

Présentation	La méthode Pilates est une technique de renforcement musculaire qui rencontre de plus en plus de succès. Ses bienfaits ne sont plus à prouver, 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 donc très demandée par le public des associations et de plus en plus d'animateurs souhaitent se former.
Public visé Pré-requis	- Etre déjà titulaire d'une qualification professionnelle dans le domaine de l'animation sportive (CQP, BP JEPS, BEES, STAPS ...) - 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. Le niveau 1 constitue un tremplin vers l'accès à des formations complémentaires par la suite : (Pilates adapté femmes enceintes et seniors/ Petit matériel / niveau 2 intermédiaire)
Contenu de la formation	<ul style="list-style-type: none"> 🔴 Week-end du 20 et 21 janvier 2018 : Révision anatomie et physiologie + première moitié des 16 mouvements fondamentaux. 🔴 Week-end du 17 et 18 février 2018 : 2ème moitié des 16 mouvements fondamentaux 🔴 Historique et principes fondamentaux de la méthode Pilates 🔴 Apprentissage des référentiels Pilates et des exercices fondamentaux 🔴 Anatomie des muscles des chaînes antérieures et postérieures 🔴 Séances « découverte » de la méthode 🔴 Analyse de la construction de séance 🔴 Anatomie fonctionnelle : quels muscles sont utilisés lors de chaque exercice ? 🔴 Observation des critères de réussite
Méthodes pédagogiques utilisées	Alternance de travail théorique et d'ateliers pédagogiques. Pratiquer puis mises 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.
Intervenant	Marion LELACHE : chargée de développement-responsable formation Limousin. Brevet d'Etat Métiers de la Forme. Référente sur les Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression, expert sport santé, instructeur puis formateur Pilates.
Niveau de qualification	
Coûts	Vous êtes financé au titre de la formation professionnelle continue : 720 € Vous êtes animateur n'exerçant pas dans un club SpT : 720 € Vous êtes animateur avec une licence cadre technique et exercez dans un club SpT : 400 € <i>*Les frais d'hébergement et de restauration sont à la charge du stagiaire</i>
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 départemental 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 1 Janvier 2018
Contacts	Karine DESCHAMPS : karine.deschamps@sportspourtous.org / 06 45 97 58 61