

TITRE DE LA FORMATION : PILATES - MODULE INTERMEDIAIRE MATWORK 2

RESPONSABLE DE LA FORMATION : Dominique GAUDIER

I. CONTEXTE

Une technique dont les bienfaits sont reconnus.

La technique Pilates permet un développement professionnel important, comptant comme nouvelle activité physique à part entière. Les pratiquants apprécieront les séances centrées sur la connaissance de soi, le nombre restreint de participants, l'individualisation et la justesse des consignes portant sur la qualité et l'efficacité. Le Pilates est reconnu comme une pratique de bien être et d'amélioration de la posture.

Pour permettre d'évolution de l'activité, le niveau Intermédiaire fait suite au niveau "Fondamental".



II. PUBLIC

Public cible : La formation peut être suivie par :

- ✓ Animateurs, entraîneurs et éducateurs sportifs détenteurs d'un diplôme sport
- ✓ Professionnels de la santé
- ✓ Professeurs de danse et Yoga diplômés

Conditions d'accès :

- ✓ Niveau Fondamental validé
- ✓ Le dossier complet et son règlement devront avoir été validés avant le début de la formation

Effectif minimum et maximum : 8 à 15 stagiaires

III. LES OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

La formation doit permettre :

- ✓ de se rappeler l'historique de la méthode Pilates
- ✓ de vérifier la maîtrise des principes fondamentaux de la méthode Pilates
- ✓ d'enseigner avec précision les bons placements du corps
- ✓ de réviser les 18 premiers mouvements et options de la méthode Pilates
- ✓ de nommer, maîtriser et enseigner les évolutions des mouvements fondamentaux et 8 mouvements supplémentaires et leurs options en proposant une séance logique et efficace.
- ✓ d'apporter les corrections et remédiations nécessaires à la bonne réalisation des exercices
- ✓ d'échanger sur l'expérience acquise depuis la première formation.

IV. LE PROGRAMME

Les contenus de la formation traiteront 3 thématiques :

- ✓ Rappels sur l'histoire, les principes et placements fondamentaux
- ✓ Application pédagogique et enseignement des évolutions ou options des exercices du Fondamental
- ✓ Application pédagogique et enseignement des 8 nouveaux exercices et de leurs options.

V. DUREE, DATES ET LIEU DE LA FORMATION

L'action PILATES INTERMEDIAIRE sera d'une durée de 2 jours soit 14 heures réparties sur 1 module comprenant théorie et pratique.

Les 28 et 29 novembre lieu : Montpellier et alentours

VI. LES MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

- ✓ Moyens pédagogiques et techniques:

Salle de cours + salle de pratique, vidéoprojecteur, écran, livret de formation

Le stage de formation alternera exposés théoriques et mises en situation pratique.

- ✓ Moyens d'encadrement

Dominique GAUDIER : BPJEPS APT, spécialisée dans la pratique du Pilates et formatrice fédérale

VII. LES MOYENS PERMETTANT DE SUIVRE L'ACTION ET D'EN APPRECIER LES RESULTATS

Le contrôle de la présence des stagiaires sera assuré par la vérification de l'assiduité des participants : émargement pour chaque demi-journée de formation des stagiaires et du/des formateurs.

MOYENS PERMETTANT D'APPRECIER LES RESULTATS DE L'ACTION

- ✓ Passage pédagogique permettant d'apprécier la maîtrise de mouvements de l'Intermédiaire et leurs options, la qualité technique et pédagogique.
- ✓ Validation par une attestation de formation.

VIII. COUTS

Le coût de la formation, objet de la présente, s'élève à : **280 € (organisme non assujetti à la T.V.A)**. Cette somme couvre l'intégralité des frais pédagogiques engagés par l'organisme de formation pour cette session.

Une remise de -30% est accordée pour les animateurs issus du réseau SPT (licencié à N-2), soit un coût de **196 €**.

IX. MODALITES DE PRISE EN CHARGE

Pour les personnes salariées : demande de prise en charge auprès de l'OPCA.

Pour les personnes ne bénéficiant pas de financement, contacter la responsable de formation.

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

31 OCTOBRE 2020

Gestion administrative : Marie PASQUIER – 04 67 82 16 79 – formationoccitanie@sportspourtous.org

Gestion pédagogique : Dominique GAUDIER – 06 14 86 20 45 – cd30@sportspourtous.org