

TITRE DE LA FORMATION : PILATES - MODULE "PETIT MATERIEL"

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 Petit matériel 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 14 stagiaires

III. LES OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

La formation doit permettre :

- ✓ de se rappeler l'histoire de la méthode Pilates
- ✓ de vérifier la maîtrise des principes fondamentaux de la méthode Pilates
- ✓ d'enseigner avec précision les bons placements du corps
- ✓ d'enseigner les évolutions des mouvements Pilates avec du petit matériel (ballon paille, cercles et foam rollers) et d'en maîtriser l'utilisation

IV. PROGRAMME

- ✓ Transfert des mouvements de Pilates sur du petit matériel
- ✓ Application pédagogique et enseignement des exercices Pilates avec petit matériel (notion de sécurité et maîtrise du matériel, adaptation en fonction des différents publics...)
- ✓ Temps d'échanges d'expériences

V. DUREE, DATES ET LIEU DE LA FORMATION

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

Les 2 et 3 juin 2018 - Espace Nouvel Essort - Le Crès (34)

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.

- ✓ Validation par une attestation de formation.

VIII. COUTS

Le coût de la formation, objet de la présente, s'élève à : 280 euros (*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.

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

2 mai 2018

Gestion administrative : Marie PASQUIER – 04 67 82 16 79 – formationoccitanie@sportspourtous.org
Gestion pédagogique : Dominique GAUDIER – 06 14 86 20 45 - cd30@sportspourtous.org