

# FICHE FORMATION

## CC PILATES pour enfants



33 heures sur 5 jours

Distanciel

### Description de la formation

La formation à La Méthode Petit Pilates® pour les Pro a pour objectif principal de former les participants se destinant à l'enseignement des activités de Petit enfant en milieux éducatifs, dans un cadre scolaire ou associatif ou en studio privé. Elle vise la formation de futurs intervenants qui doivent être en mesure d'assurer leur mission en autonomie.

Joseph Hubertus Pilates, fondateur de la méthode Pilates, était convaincu qu'il fallait « d'abord éduquer l'enfant » et il recommandait de commencer la pratique du Pilates dès le plus jeune âge afin de convertir les bonnes habitudes en mieux et de substituer de mauvaises habitudes en bonnes habitudes. De ce constat est née la Méthode Petit Pilates®. La formation s'articule suivant 3 modules : M 1, 2 et 3.  
MODULE 1 – Outils et enseignement  
MODULE 2 – Méthodologie et animation  
MODULE 3 – Prévention et progression

### Objectifs de la formation

Doter les futurs intervenants de connaissances et compétences leur permettant de concevoir et conduire des séances collectives ou individuels d'apprentissage avec l'enfant

Pratique de la Méthode Petit Pilates® et savoir évaluer les effets (e.g. apprentissages moteurs, méthodologiques, sociaux, etc.).

Apprentissage de mouvements et techniques d'enseignement (jeux, parcours, rituels, accessoires et autres outils) Éducation au comportement de l'enfant à l'adolescent dans ses modalités temporo-spatiales, toniques et sensori-motrices

### Durée de la formation

33 heures sur 5 jours

### Modalités pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et de mises en situations pratiques  
Analyse des pratiques  
Travail en ateliers

### Modalités

Intra  
Inter  
Individuelle  
Formation 100% Distanciel

### Date de formation

Consulter le site internet

## L'ADN pédagogique du CRAF2S

Un accompagnement individualisé  
Une équipe de formateurs professionnels expérimentés dans leur domaine  
Une pédagogie innovante & impliquante  
Des parcours sur-mesure  
Un réseau d'entreprises partenaires  
Un environnement dédié à la formation

# CC PILATES pour enfants



## Pré-requis

- Argumenter sur ses objectifs individuels par rapport à la certification
- Pour les personnes qui exercent contre rémunération : avoir une carte professionnelle à jour, un diplôme

## Public

Certifiés Professeurs de Pilates, Yoga ou discipline associées  
Toute personne détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération (CQP, BP, DE...)

Educateur animateur sportif

Personnel de santé

Pouvoir justifier d'un premier niveau de formation à la méthode Petit Pilates ou attester d'un niveau de pratique ou d'une expérience d'encadrement.

Les personnes en cours de formation peuvent prétendre suivre ce module.

## Formateurs

Une équipe pluridisciplinaire investie et engagée dans les actions sport-santé et animation : Marion Commarmond et Florence Giraudon

## Financement

- Autofinancement
- Plan de développement des compétences
- Possibilité de prise en charge (totale ou partielle) pour les travailleurs indépendants ou du secteur privé : OPCO, Fongecif, Afdas, Unifaf, ANFH, Agefos, Agefice, FIFPL, Uniformation, Forco, etc.

Pour une formation sur mesure, contactez-nous.

## Tarifs

Formation : 790€, inclus 1 exemplaire du Jeu Petit Pilates © et ses défis (frais de port offert pour la France, frais de port additionnels pour les DOM-TOM, Corse et étranger).

Certification : 460€ (réception, enregistrement, passage d'examen et transmission du parchemin)

## Programme de formation

### Compétences visées

#### JOUR 1 - 8 HEURES

- Accueil des participants, présentation
- Introduction à la Méthode Petit Pilate
- Introduction aux fondamentaux corporels et psychiques chez l'enfant
- Prise de connaissance du jeu Petit Pilates©
- Le jeu Petit Pilates© et sa mise en pratique
- Fondamentaux d'une bonne posture
- Thématiques spécifiques abordées à l'aide des outils Petit Pilates©

#### JOUR 2 - 8 HEURES

- Q&A et retour d'expérience du M1
- Savoir évaluer son public
- Gestion du groupe dans le cadre de l'activité, principes, méthodologie et communication
- Ateliers et Jeux de rôle
- Concevoir une variété de séances, et de rituels proprioceptifs avec le Jeu Petit Pilates©
- Savoir aménager son espace (en périscolaire/studio, en classe, en ligne).
- Mise en pratique et ateliers



### CRAF2S

CFA - Organisme de formation  
Impasse du Vexin  
14460 Colombelles  
Siret 520 374 505 000 45  
N°UAI 0142365 V

Organisme déclaré sous le n°25140235814  
auprès du Préfet de Région Normandie

### JOUR 3 - 8 HEURES

- Q&A et retour d'expérience du M2
- Passage en revue d'une création de séance
- Maîtrise des outils de communication dans une démarche d'adaptation et de progression : métaphore, imagerie mentale, univers sonores, repères tactiles...
- L'apprentissage de l'anatomie avec l'enfant et l'ado
- Axes de travail et mise en application des cartes du Jeu Petit Pilates© avec un jeune public sportif
- Focus sport féminin chez l'adolescente : workshop sur la thématique du bassin féminin et mise en pratique
- Comment adapter sa pratique du Petit Pilates© avec les publics spécifiques atteints de troubles cognitifs spécifiques comportementaux, de blessures de croissances et de pathologies musculosquelettiques (hors handicap).
- Clôture de session

### JOUR 4 ET 5 - 9 HEURES

- Format Masterclass

## Modalités d'évaluation

### Évaluation initiale

Suivi de cours, mises en situation, parcours, préparation de fiches de séances

### Validation finale

À l'issue de la formation, les stagiaires recevront une attestation de fin de formation

## Informations complémentaires

### Accessibilité de la formation

Référent handicap : Adelaïde CLUZEAU - adelaidecluzeau@craf2s.fr  
Accessibilité des Locaux - Accessibilité de la Formation

### Informations règlementaires

Formation limitée à 25 participants  
Cette formation ne permet pas à elle seule de se faire délivrer une carte Professionnelle en France, ni ne dispense d'un des diplômes ou certificats répondant aux prérequis de la formation

# CC PILATES pour enfants



**MIND &  
E.MOTIONS**  
by CRAF2S

### CRAF2S

CFA - Organisme de formation  
Impasse du Vexin  
14460 Colombelles  
Siret 520 374 505 000 45  
N°UAI 0142365 V

Organisme déclaré sous le n°25140235814  
auprès du Préfet de Région Normandie



02.31.15.69.19 - contact@craf2s.fr