

FICHE FORMATION

Formation Technique et enseignement des activités Pilates

14 jours (98 heures)

Présentiel et distanciel

Formation modulaire

Description de la formation

Le Pilates appartient aux techniques douces et permet de travailler les muscles profonds.

Cette méthode créée par Joseph Pilates vise l'harmonisation entre le corps et l'esprit à travers l'application de principes fondamentaux tel que la respiration, la concentration, le contrôle, la fluidité. Il favorise l'alignement du corps, améliore l'équilibre et la souplesse. Sa pratique régulière, permet de prévenir l'apparition de certaines douleurs et pathologies. Le Pilates est une discipline utilisée au quotidien en transférant la conscience du placement du corps dans son travail à la vie de tous les jours. Le Pilates est aujourd'hui aussi bien utilisé dans l'entraînement de sportifs, la prévention que dans la rééducation ou dans la reprise d'activité physique. Cette discipline permet de s'adapter aux spécificités des différents publics et d'assurer une prise en charge sécuritaire et individualisée.

La formation « Techniques et Enseignement du Pilates » permet d'attester l'acquisition des compétences et des connaissances nécessaires à l'enseignement des activités Pilates.

Objectifs de la formation

Le CC « Techniques et enseignement du Pilates » est composé de 3 modules obligatoires :

Module 1 – 5 jours – Pilates Techniques et Enseignement

Connaître le cadre réglementaire des activités Pilates
Connaître et maîtriser l'exécution des postures
Construire et animer une séance en toute sécurité

Module 2 – 4 jours – Petit Matériel (Foam Roller, Ring, Fit-Swiss Ball, Bosu)

Connaître et maîtriser l'exécution des postures avec du petit matériel
(Fit ball, Bosu, ring et foam roller)

Encadrer des séances en utilisant du matériel (charge – aides) et des options

Module 3 – 5 jours – Prévention des pathologies et publics spécifiques

Construire une progression pédagogique en s'adaptant à son public
Engager une démarche de prévention ou de reprise d'activité physique
(pathologies/ TMS / Effets de la sédentarité)

Ouverture vers les publics spécifiques (Femmes enceintes / Public en surcharge pondérale / Public sénior et vieillissant / Public sportif et confirmé)

Lieu

CRAF2S - Impasse du Vexin
COLOMBELLES 14460
et sites des partenaires de
formation associés

Durée de la formation

14 jours (98 heures)

Modalités

INTER
INTRA
SUR MESURE
Formation 100% présentiel

Modalités pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et de mises
en situations pratiques - Analyse des
pratiques - Suivis de cours - Travail en ateliers
- Suivi en distanciel entre les modules
(commandes pédagogiques et suivi de cours)

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

Formation Technique et enseignement des activités Pilates

Pré-requis

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

Public

Toute personne détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération (CQP, BP, DE...)
Educateur animateur sportif
Personnel de santé

Formateurs

Une équipe pluridisciplinaire investie et engagée dans les actions sport-santé et animation
Audrey SECCHI - Adeline DULONG - Sandra SAMAISSON

Financement

- Autofinancement
- Plan de développement des compétences
- Possibilité de prise en charge (totale ou partielle) pour les travailleurs indépendants

Tarifs

Nous consulter.
Pour une formation sur mesure, contactez-nous

Programme de formation

Compétences visées

MODULE 1 - 5 JOURS - TECHNIQUE ET ENSEIGNEMENT

- Apports théoriques et mise en application pratique
- Suivi de cours niveau débutant puis intermédiaire avec les options
- Apports théoriques spécifiques
- Apports théoriques et mise en application pratique
- Ateliers et travail de groupe
- Apports théoriques
- Mise en situation pédagogique

MODULE 2 - 4 JOURS - PETIT MATERIEL

- JOUR 1 / FOAM ROLLER/RING/FIT-SWISS BALL/BOS JOUR 2 / RING
- JOUR 3 / FOAM ROLLER
- JOUR 4 / BOSU ET FIT BALL

MODULE 3 - PRESENTATION DES PATHOLOGIES ET PUBLICS SPECIFIQUES / 5 JOURS

- JOUR 1 / Les femmes enceintes – Les publics en rééducation du périnée – Les publics en surcharge pondérale JOUR 2 /Le public sénior et vieillissant
- JOUR 3 / Les publics en post rééducation ou en reprise d'activité
- JOUR 4 / Les publics à pathologie et TMS (pathologies professionnelles)
- JOUR 5 / Les publics confirmés et sportifs

 **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

Modalités d'évaluation

Évaluation initiale

Suivi de cours et QCM

Validation finale

Évaluation des compétences : les stagiaires font l'objet d'une évaluation formative en continue.

A l'issue de cette évaluation, une attestation de formation est délivrée aux candidats ayant participé aux différentes phases de la formation.

Évaluation qualitative de la formation

Bilan de formation : Évaluation qualitative de la formation - mesure la satisfaction globale des stagiaires sur l'organisation et les conditions d'accueil, les qualités pédagogiques des formateurs ainsi que les méthodes, moyens et supports utilisés.

Informations complémentaires

Accessibilité de la formation

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

Informations règlementaires

La certification est ouverte aux titulaires d'une des qualifications arrêtées par le ministre chargé des sports et reprises à l'annexe II-1 du code du sport, ouvrant droit à rémunération et conforme aux conditions d'exercice et à toutes personnes pouvant justifier de son droit à encadrer du public.

Formation Technique et enseignement des activités Pilates



**MIND &
E.MOTIONS**
by CRAF2S



02.31.15.69.19 - contact@craf2s.fr

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