



Bien – être

Pilates Évolution Niveau Confirmé

- Programme -

INTERVENANTE

Jessica GUILLEN

- Formatrice Pilates et pédagogie Fitness
- Professeur de Fitness et de Hip-Hop
- BEES Métiers de la Forme
- Championne de France d'Aérobic Artistique
- Coach équipe féminine de Hip-Hop

PUBLIC CONCERNÉ

BEES/ BPJEPS/ DEJEPS/ STAPS/
diplôme fédéral

Toutes personnes souhaitant se former* (*nous consulter)

PRÉREQUIS

Avoir passé le module Pilates évolution niveau débutant

DURÉE

2 jours de formation

14 heures

LIEU

Prépa-Sports

HORAIRES

9H – 12H / 13H – 17H



Etablissement accessible aux personnes en situation de handicap et en difficulté d'apprentissage

OBJECTIFS

À l'issue de ce stage vous serez capable de :

- ✓ Structurer une séance de Pilates de niveau confirmé
- ✓ Définir l'apprentissage des 17 autres mouvements de base au sol pour atteindre les 34 postures avec le niveau débutant et confirmé.

CONTENU

Evaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel

JOUR 1 :

- Accueil des participants
- Introduction et objectifs de la formation
- Concept de la méthode Pilates
- Les principes de bases
- Cours de Pilates 1 heure
- Rappel des 34 mouvements de base de la méthode
- Apprendre à construire un cours Pilates de niveau confirmé
- Mise en situation d'enseignement des stagiaires

JOUR 2 :

- Le travail des muscles du centre du corps.
- Construction d'un cours de Pilates
- Apprendre à construire un cours (suite)
- Mise en situation d'enseignement des stagiaires
- Feedback et questions sur les deux jours de formation

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES et D'ÉVALUTATION

- Pédagogie active et participative alliant court théorique et mise en situation pédagogique
- Support pédagogique remis au stagiaire
- Alternance entre pratique et théorie
- Validation par la réussite d'un QCM
- Délivrance d'une attestation de fin de formation

MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DÉLAIS D'ACCÈS

Bulletin d'inscription et conditions générales de ventes téléchargeable sur le site internet à nous retourner au plus tard 5 jours avant le début de la session.

PREPA SPORTS PRO

285 rue du Docteur Aynaud
13100 Aix en Provence

04 42 90 57 08

www.prepa-sports.com