



# Bien – être

## Pilates Évolution Niveau Débutant

- Programme -

### OBJECTIFS

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

- ✓ Connaître l'activité Pilates par la pratique
- ✓ Définir l'apprentissage des 17 mouvements de base au sol
- ✓ Transmettre la méthode en cours collectifs, coaching individuel ou en réadaptation à l'activité physique.

### CONTENU

*Evaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel*

#### JOUR 1 :

- Accueil des participants
- Introduction et objectifs de la formation
- Historique du Pilates et principes de base de la méthode
- Apprentissage des principes de base permettant de comprendre et d'enseigner la méthode
- Cours de Pilates 1 heure
- Apprentissage des 17 mouvements de base de la méthode
- Apprendre à construire un cours Pilates
- Dos et posture : évaluation posturale, les maladies du dos
- Mise en situation d'enseignement des stagiaires

#### JOUR 2 :

- Respiration et Pilates : rôle et impact sur le mouvement.
- Reprise des 17 mouvements de bases
- Analyse anatomique et fonctionnelle des 17 mouvements
- 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.

### 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 /

#### PRÉREQUIS :

BEES/ BPJEPS/ DEJEPS/ STAPS/  
diplôme fédéral

Toutes personnes souhaitant se former\* (\*nous consulter)

### 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*

#### PREPA SPORTS PRO

285 rue du Docteur Aynaud  
13100 Aix en Provence

04 42 90 57 08

[www.prepa-sports.com](http://www.prepa-sports.com)