

Bien – être

Pilates prénatal

- Programme -



INTERVENANTE

Magali STERLIN

- Professeur de Pilates
- Diplômée du Physical Mind Institute de New York

PUBLIC CONCERNÉ

BEES/ BPJEPS/ DEJEPS/ STAPS/ CQP ALS/
DIPLOME FEDERAL

PRÉREQUIS

AVOIR EFFECTUÉ LE MODULE 1 DU PILATES
INITIATION OU ETRE TITULAIRE DU PILATES
MAT FONDAMENTAL

DURÉE

1 jour de formation
7 heures

LIEU

Prépa-Sports

HORAIRES

9H – 12H
13H – 17H



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

OBJECTIF

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

- ✓ **Animer une séance de Pilates adaptée aux femmes enceintes en toute sécurité en tenant compte des spécificités de ce public tout au long de la grossesse.**

CONTENU

Evaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel

- Accueil des participants
- Introduction et objectifs de la formation
- L'état de grossesse, modifications corporelles, trimestre par trimestre
- Bienfaits de la pratique Pilates
- Contre-indications médicales
- Les outils Pilates pour une routine adaptée : rigoureuse sécuritaire et efficace
- Elaboration de séances permettant une mobilité en confiance le maintien de la force et l'endurance ainsi que la détente musculaire
- Feedback et questions sur la journée 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