



Bien – être

Pilates Utilisation du Petit Matériel

- 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

PRÉREQUIS

Avoir passé le module Pilates évolution niveau débutant et confirmé

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

OBJECTIF

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

- ✓ Structurer une séance de Pilates accessible à tous en utilisant le petit matériel

CONTENU

Evaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel

JOUR 1 :

- Accueil des participants
- Introduction et objectifs de la formation
- Evolution des exercices Pilates avec le petit matériel
- Les bénéfiques : travailler le corps de l'intérieur vers l'extérieur
- Les principes de base
- Feedback et questions sur la journée de formation

JOUR 2 :

- Les muscles du centre du corps
- Les postures Pilates débutant et confirmé
- Les postures Pilates débutant et confirmé (suite)
- La construction d'un cours
- Mise en situation d'enseignement des stagiaires
- Feedback et questions sur les deux jours de formation

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES et D'ÉVALUATION

- 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