



# Bien – être

## PACK Pilates (3 modules)

- 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 /

#### PRÉREQUIS

BEES/ BPJEPS/ DEJEPS/ STAPS/  
diplôme fédéral

#### DURÉE

6 jours de formation

42 heures

#### LIEU

Prépa-Sports

#### HORAIRES

9H - 12H / 13H - 17H

### OBJECTIFS

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

- ✓ **Connaître l'activité Pilates par la pratique**
- ✓ **Définir l'apprentissage des 34 mouvements de base au sol**
- ✓ **Pédagogie de la méthode en cours collectifs, coaching individuel ou en réadaptation à l'activité physique.**
- ✓ **Construire une séance de Pilates de niveau confirmé**
- ✓ **Construire 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
- 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



*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)

# Bien – être

## PACK Pilates (3 modules)

- 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/  
DIPLOME FÉDÉRAL

### PRÉREQUIS

Avoir suivi le niveau PILATES  
ÉVOLUTION Niveau DÉBUTANT

### DURÉE

6 jours de formation

42 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 :

- ✓ **Connaître l'activité Pilates par la pratique**
- ✓ **Définir l'apprentissage des 34 mouvements de base au sol**
- ✓ **Pédagogie de la méthode en cours collectifs, coaching individuel ou en réadaptation à l'activité physique.**
- ✓ **Construire une séance de Pilates de niveau confirmé**
- ✓ **Construire une séance de Pilates accessible à tous en utilisant le petit matériel**

### CONTENU

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

#### JOUR 3 :

- 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 34 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 4 :

- Respiration et Pilates : rôle et impact sur le mouvement.
- Reprise des 34 mouvements de bases
- Analyse anatomique et fonctionnelle des 34 mouvements
- Apprendre à construire un cours (suite)
- Mise en situation d'enseignement des stagiaires
- Feedback et questions sur les quatre jours de formation

### 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)



# Bien – être

## PACK Pilates (3 modules)

- Programme -

### OBJECTIFS

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

- ✓ **Connaître l'activité Pilates par la pratique**
- ✓ **Définir l'apprentissage des 34 mouvements de base au sol**
- ✓ **Pédagogie de la méthode en cours collectifs, coaching individuel ou en réadaptation à l'activité physique.**
- ✓ **Construire une séance de Pilates de niveau confirmé**
- ✓ **Construire une séance de Pilates accessible à tous en utilisant le petit matériel**

### CONTENU

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

#### JOUR 5 :

- 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 6 :

- 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 six 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.

### 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 suivi les niveaux PILATES  
ÉVOLUTION Niveau DÉBUTANT &  
CONFIRMÉ

### DURÉE

6 jours de formation

42 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)