Programme de formation

6716 € TTC*

*Tous nos tarifs sont indiqués sur une base d'autoroute financement

Pilates Comprehensive

Objectif général:
Former des enseignants capables d'encadrer des séances de Pilates sur l'ensembles des appareils de la méthode, de niveau fondamental, intermédiaire et confirmé, en cours semi-collectif ou individuel, auprès de publics varié.

Durée de la formation:

288 heures en présentiel soit 18 week-ends (samedi après-midi et dimanche)

Objectifs opérationnels et compétences visées

- Connaitre l'histoire de la méthode Pilates et ses évolutions
- Être capable d'enseigner le Pilates sur l'ensemble des appareils de la méthode
- Être capable de construire des séances progressives et sécurisées
- Être capable de choisir les options adaptées à la situation pédagogique
- Être capable d'adapter la méthodologie Pilates a tout public

Public visé

- Professionnels de l'activité physique, éducateurs sportifs, professeurs de danse
- Professionnels de santé Kinésithérapeutes
- Personnes en reconversion (ayant suivi un module de mise à niveau)
- Personnes en situation de handicap, nous contacter

Prérequis

- Bonne condition physique
- Entretien de positionnement et questionnaire d'auto-évaluation avant l'entrée en formation
- Certificat de non contre-indication à la pratique du Pilates

Programme de formation

Pilates Comprehensive

Contenu de formation

Module 1 - Fondamentaux de la méthode Pilates - 16 heures

- Histoire et évolution de la méthode Pilates
- Les principes fondateurs
- Les quatre piliers du mouvement
- La respiration en Pilates & Le vérouillage Lombo-pelvien
- Le référentiel Sport-Santé intégré à la méthode Pilates
- Rôle, cadre d'intervention et champs d'application des compétences professionnelles de l'enseignant Pilates

Module 2 - Anatomie fonctionnelle appliquée au Pilates - 16 heures

- Complexe Pelvis-Rachidien ; de la verticalité à l'horizontalité
- Tableau de scoring
- Contres-indications & vigilance dans l'approche du mouvement
- Le toucher, pilier pédagogique complexe (cueing)
- Présentation du Reformer et règles de sécurités
- QCM de validation module 1

Module 3 - Répertoire Matwork niveau 1 - 16 heures

- Les exercices du répertoire Matwork 1
- Construction d'une séance
- Mise en situation pédagogique
- Étude de cas
- QCM de validation Module 2

Programme de formation

Pilates Comprehensive

Contenu de formation

Module 4 - Répertoire Matwork niveau 2 - 16 heures

- Les exercices du répertoire Matwork niveau 2
- Transition et fluidité dans le déroulé de la séance
- La pédagogie différenciée
- Mise en situation pédagogique
- Étude de cas
- QCM de validation Module 3

Module 5 - Le Pilates et la kinésiophobie & Répertoire Matwork niveau 3 - 16 heures

- Processus neuro-physiologique de la douleur & Kinésiophobie
- Mise en situation pédagogique
- Étude de cas
- QCM de validation Module 4

Module 6 - Répertoire Trapèze Table niveau 1 - 16 heures

- Les exercices du répertoire Trapèze Table 1
- Mise en situation pédagogique
- Étude de cas
- QCM de validation Module 5

Programme de formation

Pilates
Comprehensive

Contenu de formation

Module 7 - Répertoire Reformer niveau 1 - 16 heures

- Les exercices du répertoire Reformer niveau 1
- Mise en situation pédagogique
- Étude de cas
- QCM de validation Module 6

Module 8 - Répertoire Reformer niveau 2 - 16 heures

- Les exercices du répertoire Reformer niveau
- Mise en situation pédagogique
- Étude de cas
- QCM de validation Module 7

Module 9 - Répertoire Ladder Barrel niveau 1 & 2 - 16 heures

- Les exercices du répertoire Ladder Barrel 1 & 2
- Mise en situation pédagogique
- Étude de cas
- QCM de validation Module 8

Module 10 - Répertoire Stability Chair niveau 1 & 2 - 16 heures

- Les exercices du répertoire Stability Chair 1 & 2
- Mise en situation pédagogique
- Étude de cas
- QCM de validation Module 9

Programme de formation

Pilates Comprehensive

Contenu de formation

Module 11 - Répertoire Ladder Barrel 3 & Ped-o-Pull - 16 heures

- Les exercices du répertoire Ladder Barrel 3 & Ped-o-Pull
- Mise en situation pédagogique
- Étude de cas
- QCM de validation Module 10

Module 12 - Répertoire Trapèze Table 3 & Spine Corrector- 16 heures

- Les exercices du répertoire Trapèze Table niveau 3 & Spine Corrector
- Mise en situation pédagogique
- Étude de cas
- QCM de validation Module 11

Module 13 - Répertoire Stability Chair 3 & Arm Chair - 16 heures

- Les exercices du répertoire Stability Chair niveau 3 & Arm Chair
- Mise en situation pédagogique
- Étude de cas
- QCM de validation Module 12

Module 14 - Répertoire Reformer 3 - 16 heures

- Les exercices du répertoire Reformer niveau 3
- Mise en situation pédagogique
- Étude de cas
- QCM de validation Module 13

Programme de formation

Pilates Comprehensive

Contenu de formation

Module 15 - One-to-One - 16 heures

- L'arbre décisionnel appliqué au One-to-One
- Périodisation des séquences pédagogiques
- Étude de cas
- Mise en situation pédagogique
- QCM de validation Module 14

Module 16 - Enseigner dans le système complet - 16 heures

- Articuler la stratégie pédagogique dans le système complet.
- Mise en situation pédagogique
- Étude de cas
- QCM de validation Module 15

Module 17 - Révision & Mise en situation d'examen - 16 heures

- Révision et mise en situation d'examen
- Mise en situation pédagogique

Programme de formation

Pilates Comprehensive

Module 18 - Évaluation finale pratique et théorique - 16 heures

- QCM final
- Mise en situation pédagogique
- Évaluation de 5 postures Pilates tirées au sort
- Temps d'échange sur l'intégralité de la formation

Validation

Attestation de fin de formation mentionnant les compténces acquises.

Coordonnées de Gaston Pilates Académie

02.28.97.39.38

contact@gastonpilates.fr

Référente formation : Mme Brochard Linda