Programme de formation

2519 € TTC*

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

Reformer Studio

Objectif général:
Former des enseignants capables d'encadrer des séances de Pilates Reformer de niveau fondamental et intermédiaire, en cours semi-collectif, avec une attention portée à la securité, aux réglages, aux adaptations et à la progression pédagogique.

Durée de la formation:

96 heures en présentiel soit 6 week-ends (samedi après-midi et dimanche)

Objectifs opérationnels et compétences visées

- Connaitre le Reformer, ses réglages et ses règles de sécurité
- Être capable d'enseigner les exercices Reformer 1&2
- Être capable de construire une séance collective progressive et sécurisée
- 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

Reformer Studio

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 Reformer niveau 1 - 16 heures

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

Programme de formation

Reformer Studio

Module 4 - Répertoire Reformer niveau 2 - 16 heures

- Les exercices du répertoire Reformer 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 - 16 heures

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

Module 6 - 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