

PROGRAMME DE LA FORMATION

Jour 1 :

Accueil des participants.

- 9h00 à 10h15 – Master class Pilates.
- 10h15 à 11h00 – Feed back puis pause.
- 11h15 à 12h30 – Rappels physiologiques et rappels anatomiques de la CV, la respiration Pilates, les 8 principes, la démarche Pilates.
- 12h30 à 13h30 – Pause déjeuner.
- 13h30 à 18h00 – Apprentissage des premiers mouvements Pilates fondamental : Hunderd – Scissors – One leg circle – One leg strength – Swimming – Side kick – Coquillage – Roll up – Rolling back. Construction d'un cours

Jour 2 :

- Accueil des participants.
- 9h00 à 11h00 – Mise en place des élèves et du matériel pour la réalisation d'un cours de Pilates, feed back et questions. Passage pédagogique
- 11h00 à 11h15 – Pause.
- 11h15 à 13h00 – Reprise – Echauffement – Cours de séance – Les derniers mouvements Pilates fondamental : Double leg strength – Swan dive – Leg pull prone – Shoulder bridge – Side Bend – Push up.
- 13h30 à 14h00 – Pause déjeuner.
- 14h00 à 18h00 – Reprise – Echauffement – feed back et questions – Mise en situation de passages pédagogiques
- 18h00 – Remise des certificats de formation.

MOYENS ET MODALITES METHODOLOGIQUE ET PEDAGGIQUE

- Alternance de mise en situation pédagogique pratiques et théoriques
- Encadrement réalisé par de professionnels, spécialiste dans le domaine avec plus de 10 ans d'expérience.
- Validation de ce module par la réussite de séquence d'animation menée en présentiel et validation de qcm

DATES DE LA FORMATION

La formation aura lieu : 1226 rue Léon Foucault 14200 Hérouville saint clair

Le 02 et 03 juin 2018 pour Matwork 1

Le 16 juin 2018 pour Matwork 2