

FILIERE ADULTE TENDANCE

Pilates dos cylindre et petit ballon – 1 session



EPGV

Comité Régional
Grand-Est

*Pour enrichir vos séances Pilates avec deux
accessoires ludiques*



→ PUBLIC

- Titulaire du diplôme animateur 1er degré adulte ou senior
- Titulaire du CQP ALS AGEE
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP-STAPS...)

→ PRÉ-REQUIS

- Animateur licencié FFEPGV
- Certificat médical
- PSC1
- *Ce module de formation nécessite d'avoir suivi le module Pilates Fondamental*

→ OBJECTIFS

- Approfondir ses connaissances sur l'anatomie/physiologie de la colonne, son fonctionnement, ses forces et ses faiblesses, dans l'objectif de la santé du dos
- Approfondir ses connaissances techniques et sa maîtrise personnelle de la méthode Pilates
- Savoir utiliser le cylindre et le petit ballon pour les 15 mouvements du Pilates *Fondamental* et pour les 8 de l'intermédiaire, avec toutes leurs options
- Enseigner Pilates avec ce petit matériel, en lien avec la santé du dos, dans le juste placement du corps, avec les points d'attention, la visualisation adaptée, les options les objectifs, les bénéfices
- Pouvoir reconnaître les défauts des pratiquants et les corriger
- Pouvoir réaliser des enchaînements de mouvements fluides et logiques sur la respiration

CONTENUS

- Vivre en pratique les 15 mouvements (mobilisation, force et stabilisation)
- Révision de la mécanique vertébrale : force et faiblesse
- Pratique des mouvements Pilates avec le cylindre et le petit ballon, en lien avec la santé de la colonne vertébrale
- Maîtrise de l'ajustement de la posture avec ce matériel Pilates dans une respiration adéquate
- Apprentissage de la gestion constante de l'équilibre pour chaque mouvement, en relation avec la santé du dos, en sachant adapter les difficultés pour chacun
- Travail de réalisation individuelle et personnelle de chaque mouvement
- Mise en pratique de l'enseignement de chaque mouvement

SUPPORTS REMIS AUX STAGIAIRES

- Un contenu innovant indispensable pour répondre aux demandes des animateurs en pour améliorer leurs techniques dans l'activité PILATES
- Des outils clefs en main avec la remise du **manuel et du DVD pédagogique « PILATES Dos cylindre et petit ballon »**.

FILIERE ADULTE TENDANCE

Pilates dos cylindre et petit ballon

POINTS FORTS

- Une formation courte
- Un concept de séance dans l'air du temps porteur de développement

ENCADREMENT

Dominique Belotti, formateur FFEPGV instructeur Pilates

VALIDATION DE LA FORMATION

Diplôme fédéral d'animateur Gym Tendance - option PILATES les Fondamentaux

DEROULEMENT

- Durée : 14 heures
- Module les 26 et 27 février 2018
- Lieu : Tomblaine (54)

COÛTS

- 17€/h en centre de formation soit 238€, et 15 euros de frais de dossier
- Frais annexes (restauration, hébergement, déplacements) non compris.

Financement possible auprès de votre OPCA, renseignez-vous auprès du secrétariat.



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

COREG EPGV Grand Est

Maison Régionale des Sports - 13 rue Jean Moulin
- 54510 TOMBLAINE

Tel : 03 83 18 87 27

E-mail : formation@epgv-grandest.fr

Site internet : www.epgv-grandest.fr

Date limite d'inscription : 2 semaines avant le début de la session de formation

Nombre de places : 20 maximum