

Formation Continue

PILATES DOS, CYLINDRE ET PETIT BALLON



Pour enrichir vos séances Pilates avec deux accessoires ludiques.

PUBLIC

- Titulaire du diplôme animateur 1^{er} 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 à la FFEPGV
- Certificat médical
- Formation 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 faiblesses, dans l'objectif de la santé du dos
- ✓ 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 et les bénéfices
- ✓ Pouvoir reconnaître les défauts des pratiquants et les corriger
- ✓ Pouvoir réaliser des enchaînements de mouvements fluides et logiques sur la respiration

CONTENUS DE LA FORMATION

- 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 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 de chacun
- Travail de réalisation individuelle et personnelle de chaque mouvement
- Mise en pratique de l'enseignement de chaque mouvement

Un manuel pédagogique et un DVD vous seront remis à l'issue de la formation.



Formation Continue

PILATES DOS, CYLINDRE ET PETIT BALLON

POINTS FORTS

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

ENCADREMENT

Intissar Werlé, Directrice de Formation et Dominique Belotti, Conceptrice du manuel Pilates pour la FFEPGV.

VALIDATION DE LA FORMATION

Diplôme fédéral d'animateur Gym Tendance – option Pilates les Fondamentaux

DÉROULEMENT

- Durée : 14 heures
- Dates : 27 et 28 avril 2019
- Lieu : Entzheim (67)

COÛT DE LA FORMATION

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

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

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

COREG EPGV Grand-Est – MRS – 13 rue Jean Moulin CS70001 – 54510 TOMBLAINE

☎ 03 83 18 87 27 / ✉ formation@epgv-grandest.fr

Dates de limite d'inscription : 13 avril 2019

Nombre de places maximum par session de formation : 25

Retrouvez l'ensemble de notre offre de formations sur notre site : epgv-grandest.fr

