

Présentation de la formation

« PILATES ESSENTIELS » Débutants et intermédiaires matwork Module 1 Attitude Pilates



Public : Professionnels (ou étudiants) du sport, de la danse, de la santé & du paramédical.

Pré-requis : Motivation à évoluer (découvrir ou se perfectionner) dans l'enseignement de la méthode Pilates, et conscience de la nécessaire implication personnelle pendant la session (riche en informations) ainsi que dans les semaines qui lui font suite (appropriation et application dans votre contexte particulier).

Objectifs précis :

- Acquérir le socle de connaissances et compétences nécessaires à l'enseignement de la Gym Pilates ; sur Tapis ; de niveau débutant à intermédiaire (pour public en santé, sans restriction).
- Perfectionner sa technique personnelle et ses ressentis par la pratique corrigée et la compréhension théorique des forces en jeu dans les exercices, des principes de bases et du système d'exercices Pilates)

Méthodes pédagogiques utilisées :

- Pratique personnelle : suivi de cours, expérimentation des exercices/évolutions. Petits groupes (6 maximum)
- Théorie : histoire, principes, analyse biomécanique des exercices/évolutions. Repérages vidéo.
- Mise en situations pédagogiques d'enseignement.
- Suivi post formation (par mail ou groupe de réseau social : questions des stagiaires, liens pertinents, ...)

Moyens d'évaluation et de suivi du stagiaire :

- Evaluations formatives et correctifs, axes de progression lors des ateliers pratiques.
- Evaluation finale : passage pédagogique en situation d'enseignement et examen théorique (écrit)

Tarifs (préciser si les repas et/ou hébergement sont compris) :

768 euros net de taxes (Repas et hébergement non compris. Manuel de formation –étouffé- inclus)
(réductions possibles si un/des module(s) de même(s) niveau(x) ont été validés par autre organisme ; ou pour suivre une 2eme fois)

Dates :

Durée : 4 jours – 32h

Lieu :

Formatrice : LEFEUVRE Valérie (références en annexe)

Coordonnées du référent de la formation :

Valérie LEFEUVRE ; 06.80.90.69.57. ; valerie.lefeuvre@outlook.fr ; www.attitudepilates.com

SAS CIPRES – Portage Salarial

Contact : administratif@cipres-sas.fr
Espace Lafayette - 8 rue Alfred de Vigny
BP 91302 - 25005 Besançon Cedex
Tél : 03 81 47 45 20 – Fax : 03 81 53 04 31

SAS CIPRES au capital de 150 000€
R.C.S de Besançon - 443 630 492 00042 – APE 7830 Z
N° de déclaration d'activité 27 25 03014 25
TVA intracommunautaire : FR 90 443 630 496