

Présentation de la formation

« SPORT'S PILATES » Matwork avancé et utilisation des accessoires Module 2 Attitude Pilates

Public : enseignants de la méthode Pilates (*professionnels sport, danse, santé, paramédical*)

Pré-requis : Module 1 Pilates Essentiels validé ; ou débutant et intermédiaire avec un autre organisme.

Objectifs précis :

- Être capable d'enseigner Pilates sur tapis pour niveau avancé ; être capable d'utiliser les accessoires pour agrémenter un cours (ballons paille et swiss, foamroller, isotoner, élastiques notamment)
- Améliorer sa technique, son ressenti et sa compréhension des exercices et de la méthode Pilates.

Méthodes pédagogiques utilisées :

- pratique personnelle : suivi de cours et expérimentation des exercices (évolutions des exercices du module 1 et nouveaux exercices ; variantes avec accessoires). Analyse vidéo.
- mise en situation d'enseignement, et de création de séquences de cours.
- théorie : biomécanique des nouveaux exercices ; compréhension des intérêts respectifs des accessoires
- suivi post-formation (par mail ou sur groupe de réseau social : questions des stagiaires, liens pertinents)

Moyens d'évaluation et de suivi du stagiaire :

- Evaluations formatives et axes de progression lors des mises en situations pédagogiques et suivi de cours
- Evaluation finale en 2 parties : vidéo (pratique et pédagogique) et écrite (théorie et pédagogie) : sujets remis et expliqués en fin de sessions et retournés (par mails) par le stagiaire dans les mois suivant la formation .

Tarifs :

576 euros net de taxe (repas et hébergement non inclus ; manuel de formation et examen inclus)
(réductions possibles si un niveau avancé ou accessoires a été suivi par ailleurs.

Dates :

Durée : 3 jours – 24h

Lieu :

Formatrice :

LEFEUVRE Valérie (références en annexe)

Coordonnées du référent de la formation (tel/email) :

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