

Présentation de la formation

«SOFT PILATES »

Pilates douceur/publics spéciaux
Module 3 Attitude Pilates



Public : Enseignants de la méthode Pilates

Pré-requis : Avoir validé le Module 1 Pilates Essentiels ou le niveau débutant avec un autre organisme.

Il est suivi sans lien avec le module 2 (chronologie choisie).

Objectifs précis :

- Être capable d'adapter ses cours Pilates aux publics avec particularités. (notamment : femmes enceintes / post natal / seniors / dos sensibles/ fragilités passagères ou chroniques)
- Être capable de gérer et utiliser l'environnement et les accessoires nécessaires et proposer des situations en toute sécurité pour les élèves, en restant dans ses prérogatives.
(NB : ce module vous sera aussi très utile pour agrémenter les échauffements ou des ateliers de proprioception/d'intégration dans vos autres cours Pilates.)

Méthodes pédagogiques utilisées.

Equilibre entre - pratique personnelle (cours et expérimentation des variantes d'exercices, pour ressentir)
- théorie (caractéristiques, limites et sécurité pour les publics cibles, liens avec la pratique)
- échanges autour des expériences ou interrogations (souvent nombreuses) des stagiaires.

Moyens d'évaluation et de suivi du stagiaire :

- implication et intérêt pendant la formation ; plus évaluation formative lors des mises en situations (précaution ; attention) et, autant que possible, lors d'une mise en situation avec public (*selon disponibilité*).
- auto-évaluation du stagiaire quant à son élan à enseigner à ces publics (confort émotionnel, connaissances, conscience de la responsabilité et de l'adaptation permanente nécessaire, ...).
- Suivi post-formation : par mail ou via un groupe de réseau social pour les stagiaires (questions/partages).

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

384 euros net de taxe (repas et hébergement non inclus. Manuel de formation inclus)

Dates :

Durée : 2 jours – 16h

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