

Programme de formation

Intitulé de la formation : « SOFT PILATES » 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.

Programme détaillé (par jour):

JOUR 1 : « 1ers ressentis 'soft', répertoire »	
<p>Matin : - accueil (possible 15 minutes avant le début) administratif ; présentations (stagiaires, formatrice, formation, journée) - suivi de cours adapté à un public senior ; retour et analyse ; adaptation aux autres publics. - Etude de mouvements* (* : en version soft pilates et relevant les précautions liées à chaque public cible)</p>	<p>Après-midi : - théorie : synthèse sur le public senior (caractéristiques, impact sur l'enseignement) - Etude de mouvements suite - préparation de mise en situation du lendemain.</p>
JOUR 2 : titre « aller plus en profondeur »	
<p>Matin : - accueil ; questions réponses - Cours (horaire selon disponibilité des élèves éventuels) - Retour sur les passages pédagogiques - Etude de mouvements suite - Théorie : dos sensibles et incapacité à s'allonger au sol, autres aléas mécaniques chroniques ou passagers (caractéristiques/ précautions).</p>	<p>Après-midi : - suivi de cours adapté aux femmes enceintes. - théorie : grossesse et post natal ; caractéristiques, précautions et impact sur l'environnement. - Etude de mouvements (fin) - Synthèses et questions-réponses - Bilan et évaluation de formation - Fin de session</p>

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

Méthodes pédagogiques :

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)

Lieu(x) (adresse exacte) :

Date(s) :

Durée : 16 Heures – 2 jours

Horaires :

Formateur (trice) :

Nom : LEFEUVRE Valérie

Prénom : Valérie

E-mail : valerie.lefeuvre@outlook.fr

Téléphone : 06 80 90 69 57