

Présentation de la formation

«**PILATES ESSENTIELS** » *Matwork débutants et intermédiaires par Attitude Pilates.*

Public : Professionnels du sport, forme, de la danse, de la santé & paramédical ou stagiaires en cours de professionnalisation ou éventuellement pratiquant passionnés avec déjà des connaissances. (6 stagiaires maximum par session, 2 minimum ; étude de la pertinence de la candidature : fiche de renseignement et entretien téléphonique) – Formation en Français.

Pré-requis : Motivation à évoluer (découvrir ou se perfectionner) dans l'enseignement de la méthode Pilates et conscience de la nécessaire implication dans le travail personnel à chaque étape :

- ▶ en amont de la session (révisions anatomie, pratiques préparatoires à partir de vidéos, lectures)
- ▶ pendant (mise en situation pédagogiques, lectures, révisions)
- ▶ après (certifications, intégration plus fine et applications 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 ou pathologies, et sans matériel).
- 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 plus globalement du système d'exercices Pilates ; pour mieux transmettre ses éléments aussi.

Méthode pédagogique utilisée : alternance d'outils et moyens, séquences variées

- Pratique personnelle : suivi de cours, expérimentation avec corrections individuelles, perfectionnements des ressentis. (Optimisé par des sessions en petits groupes (6 maximum))
- Théorie : histoire, principes de bases, piste de l'analyse biomécanique des exercices, vidéos, structure de l'enseignements.
- Changements de posture (observateur, enseignant, enseigné).
- Mise en situations pédagogique d'enseignement, et évaluations formatives (optimisées en petit groupe).
- Suivi post formation : groupe de réseau social pour les stagiaires, échanges, questions liens pertinents)

Moyens d'évaluation et de suivi du stagiaire :

- Assiduité et sérieux à explorer les supports préparatoires à la session.
- Evaluations formatives et correctifs + axes de progressions lors des ateliers pratiques.
- Evaluation de l'implications et évolution lors des différentes phases (préparatoire, session, certification)
- Evaluations finales en 2 temps :
 - niveau débutant : écrit à réaliser en autonomie après la session
+ film ou visio d'une séquence d'enseignement débutant par le/la stagiaire pour 2 à 4 élève
 - niveau intermédiaire : vidéo du/de la stagiaire en pratique personnelle + fiche d'auto-évaluation

SAS CIPRES – Portage Salarial

Contact : administratif@cipres-sas.fr
Immeuble AXIS – 52 rue Urbain Leverrier
25000 Besançon Cedex Tél : 03 81 47 45 20

SAS CIPRES au capital de 150 000€
R.C.S de Besançon - 443 630 492 00059 – APE 8299 Z
N° de déclaration d'activité 27 25 03014 25
TVA intracommunautaire : FR 90 443 630 496



Tarifs : 735 euros net de taxe - hébergements et repas **NON** compris,
- supports pédagogiques et certifications inclus*.

** : 2 passages de certification par niveaux inclus dans les délais octroyés,
payantes au-delà du délais ou pour les tentatives supplémentaire 50€ par niveau et tentative.*

Dates : 7-8 & 21-22 novembre 2020 **Durée : 30h – 4 jours**

Lieu : Soit StudiOOrigine Manosque (04100) ; soit en VISIOCONFERENCE (= session mixte)

Formatrice : Valérie SIRE LEFEUVRE ; **Références : CV joint en annexe.**

Coordonnées du référent de la formation : valerie.lefeuvre@outlook.fr ; 06 80 90 69 57



SAS CIPRES – Portage Salarial

Contact : administratif@cipres-sas.fr
Immeuble AXIS – 52 rue Urbain Leverrier
25000 Besançon Cedex Tél : 03 81 47 45 20

SAS CIPRES au capital de 150 000€
R.C.S de Besançon - 443 630 492 00059 – APE 8299 Z
N° de déclaration d'activité 27 25 03014 25
TVA intracommunautaire : FR 90 443 630 496