Techniques et enseignements des activités de Pilates

Préambule

Le Pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture (abdominaux, plancher pelvien et les muscles du dos), qui s'exécute avec une respiration spécifique. Ces muscles constituent le centre d'énergie du corps, qui permet d'être plus fort et plus stable. C'est aussi une discipline permettant de prendre pleine conscience de son corps, sa force, ses limites afin d être dans une pratique plus respectueuse et efficiente.

Fondée en 1920 par Joseph Pilates à New York, la méthode Pilates est aujourd'hui populaire dans le monde entier et utilisée dans un objectif de santé ou de préparation physique. Pratiqué avec ou sans matériel, le Pilates est bénéfique à la fois pour le corps et l'esprit et peut être adapté quel que soit l'âge et le public visé. La méthode repose sur différents fondamentaux : la respiration, la concentration, le contrôle, la précision…

Ce parcours certifiant a pour objectif de vous donner les compétences théoriques, techniques et pédagogiques nécessaires à l'encadrement de séances de Pilates avec ou sans matériel, auprès d'un public varié.

Le parcours de formation comprend :

- Notre formation Pilates niveau 1 ;
- Notre formation Pilates niveau 2 ;
- Une journée de préparation à la certification ;
- La certification.

La certification à laquelle sera présenté le stagiaire est intitulée "Techniques et enseignements des activités de Pilates", enregistré à France Compétences sous le n° RS5219.
Le CRAF2S est le détenteur de la certification. Notre parcours de formation a été habilité par leurs soins et reconnu comme conforme au référentiel de certification.

Public concerné

Cette formation s'adresse aux professionnels du sport, de la danse, ou de la santé souhaitant se former à la méthode Pilates afin d'accompagner au mieux leurs adhérents / clients / patients dans un objectif de forme, de bien-être, de santé, ou dans le cadre de leur préparation physique.

Durée

7 jours (49h) Hors certification
Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

Nature de la formation

Acquisition et développement des compétences

Tarif

1 990 € (certification comprise)
TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI
Des dispositifs de financement existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi…), veuillez nous contacter pour en savoir plus.
Réduction de tarif pour un financement personnel.

Pré-requis

- Être titulaire d'une des qualifications arrêtées par le ministre chargé des sports et reprises à l'annexe II-1 du code du sport, ouvrant droit à rémunération et conforme aux conditions d'exercice.
- Ou être reconnu personnel de santé (compétences mobilisées dans l'exercice de leur fonction-sans prérogatives d'encadrement contre rémunération)
- Ou être titulaire d'un diplôme d'État de Professeur de danse (DE/CA) délivré par le Ministère de la Culture (compétences mobilisées dans l'exercice de leur fonction)

Objectifs et contenu

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

Connaître la méthode Pilates et ses fondamentaux [JOUR 1]

- La genèse du Pilates, sa philosophie et ses bienfaits / Les 8 principes de base / Les 5 référentiels

Intégrer les dimensions anatomiques, et physiologiques du Pilates dans une séance [JOUR 1]

- Anatomie et mouvements en Pilates : le plancher pelvien, le transverse et les muscles de la sangle abdominale, la colonne vertébrale et les extenseurs du rachis / Prise en compte des blessures et risques physiologiques / Pratique adaptée au public, en conscience et avec vigilance / Les publics spécifiques : TMS, femmes enceintes au 1er trimestre, séniors en perte d'autonomie, personnes en surcharge pondérale.

Construire et animer des séances de Pilates "fondamental" adapté à son public avec et sans petit matériel [JOUR 2 et 3]

- Répertoire d'exercices "Matwork 1" / L'utilisation du petit matériel / Mise en pratique avec ballon paille / swiss ball visant un public spécifique / Construction et animation d'une séance (déroulé et séance type, prise en compte du public et du contexte) / Encadrement et mise en situation pour une pratique sécuritaire (Options, adaptations et/ou remédiations, outils et exercices complémentaires de renforcement, le Pilates au service de la performance sportive)

Construire et animer une séance de Pilates d'un niveau de pratique intermédiaire [JOUR 4 et 5]

- Rappels des référentiels de la méthode Pilates / Application des référentiels de la méthode sur un niveau de pratique intermédiaire / Connaitre l'ensemble des exercices de référence sans matériel du "Matwork 2" / Découverte des 10 nouveaux exercices du niveau intermédiaire ("Matwork 2")

Utiliser le petit matériel lors des séances : Foam roller, Magic circle et Swiss ball [JOUR 5 et 6]

- Les différents objectifs de l'utilisation d'un matériel (facilitation et adaptations fonctionnelles, isolation, intensification, stabilisation, variation, évolution, complexification) / Variantes et déclinaisons des exercices du Matwork 1 et 2 avec Foam Roller / Magic Circle / Swiss ball / Options et adaptations à un public cible avec petit matériel (TMS, femmes enceintes 1er trimestre / seniors en perte d'autonomie / personnes en surcharge pondérale)

Préparation à la certification [JOUR 7]

CERTIFICATION

Suivi et évaluation des acquis de formation

- Une feuille d'émargement signée par chaque stagiaire, pour chaque ½ journée de formation suivie ou relevé de connexion effectué pour les formations à distance ;
- Une évaluation des acquis des participants sous forme de mise en situation pédagogique ;
- Une feuille d'évaluation « à chaud » est remplie par chaque participant pour en évaluer sa satisfaction ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences de chaque participant ;
- Une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation sera remise à chaque participant ;
- Si le candidat réussit les épreuves certificatives, il lui sera transmis le certificat de compétences visé (RS5219).
- Une évaluation « à froid » sera réalisée auprès de chaque participant, environ 6 mois après la réalisation de la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.

Formatrices

Eugénie ARNAL :
M2 STAPS, Management du Sport, BPJEPS Activités de la Forme

Claire MAZEAU :
Licence STAPS Éducation et motricité
BE HACUMESE

Natacha GEFFROY :
Master 2 Sport et Santé Vieillissement Handicap Mouvement et Adaptation

Principes et méthodes pédagogiques

Un questionnaire préformation, à remplir avant la formation, est envoyé aux participants. Il permet d'identifier leurs attentes de façon ciblée.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :

- Des apports théoriques ;
- Une documentation pédagogique complète ;
- Des temps d'échanges sur les problématiques, questionnements des participants;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation pédagogique

Renseignements, devis et inscriptions :

06.76.28.57.71

capformationssport@gmail.com

www.capformationssport.fr

CAP'FORMATIONS Sport

Et pour suivre toute notre actualité, rejoignez-nous sur les réseaux sociaux !

Organisme de formation déclaré sous le n°76320069032 au prés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat