PILATES SUR CHAISE

DURÉE

1 jour (8h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Une connaissance des fondamentaux de la méthode Pilates est requise (équivalent Pilates niveau 1 - Matwork 1)

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

300 €

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.

PRÉAMBULE

Les bienfaits du Pilates sur tapis pour le corps et l'esprit ne sont plus à démontrer ! Mais connaissez-vous les avantages de la méthodes Pilates sur chaise ?

L'un des avantages du Pilates sur chaise est d'être accessible à toute personne ayant des difficultés pour aller au sol : personnes âgées et à mobilité réduite notamment. Aussi, le Pilates sur chaise se caractérise par sa simplicité de mise en oeuvre : pas besoin d'un grand espace ni de matériel spécifique. A la maison ou au bureau, une chaise suffit ! Le Pilates sur chaise permet également de s'affranchir du poids du corps pour faciliter le relâchement et la prise de conscience de la respiration.

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les compétences nécessaires à l'encadrement sécuritaire de séances de Pilates sur chaise, quel que soit l'objectif visé et le public encadré.

PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels du sport, de la danse ou de la santé souhaitant se former à l'enseignement de méthode Pilates sur chaise afin d'accompagner la pratique de leurs bénéficiaires dans un objectif de forme, de bien-être, de santé, ou de performance sportive.

Peut animer des séances de Pilates toute personne détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : éducateur/coach sportif, enseignant d'EPS, enseignant en APA... (Art. L212.1 du Code du Sport).
Peuvent également utiliser la méthode Pilates dans le cadre des prérogatives de leur diplôme : les professionnels de santé ainsi que les professeurs de danse.

OBJECTIFS ET CONTENU

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

Maîtriser et enseigner un répertoire d'exercices de Pilates sur chaise [MATIN]
- Adopter une bonne posture et ajuster son assise pour pratiquer du Pilates sur chaise de manière efficace et sécuritaire
- Réaliser l'ensemble des exercices du Pilates Matwork I sur chaise
- Utiliser des options et des adaptations pour faciliter ou intensifier la pratique

Construire et animer des séances de Pilates sur chaise [APRES-MIDI]
- Construire une séance de Pilates sur chaise en fonction de l'objectif visé et du public encadré
- Intégrer du petit matériel « Pilates band » pour faciliter ou intensifier la pratique
- Réaliser des échauffements et des étirements sur chaise pour débuter ou terminer sa séance de Pilates sur chaise

Adapter sa séance de Pilates sur chaise à un public particulier [APRES-MIDI]
- Proposer des séances de Pilates sur chaise à des personnes âgées, à mobilité réduite ou présentant des incapacités
- Proposer des séances de Pilates sur chaise en entreprise
- Agrémenter sa séance avec des exercices sur chaise amenant une touche de bien-être (axés sur la respiration, la relaxation, facilitant la digestion...)

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :
- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation pédagogique ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de mise en situation pédagogique ;
- Un questionnaire de satisfaction à chaud ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.

FORMATRICE

Natacha GEFFROY
Master 2 Sport et Santé Vieillissement Handicap Mouvement et Adaptation
Instructrice Pilates
Certifiée en Posturall Ball

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.