

PILATES SPRINGBOARD



DURÉE

4 jours (28h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, [cliquez ici](#)

PRÉ-REQUIS

Une maîtrise des fondamentaux de la méthode Pilates (niveau 1) est requise, ainsi qu'une année de pratique ou d'enseignement du Pilates.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

1200 €

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

Le Springboard, un appareil ingénieux équipé de ressorts et de barres réglables, permet une grande variété d'exercices, offrant ainsi une résistance modulable et un travail précis en position debout, assise ou allongée. Ce support unique favorise l'engagement musculaire profond et l'allongement du corps, tout en respectant les principes fondamentaux du Pilates. Grâce à une combinaison harmonieuse de renforcement, d'étirement et de contrôle respiratoire, le Springboard contribue à améliorer la posture, la force fonctionnelle, la souplesse et la stabilité.

Adapté à différents niveaux de pratique, le Springboard offre des possibilités d'entraînement variées et personnalisées, répondant aux besoins spécifiques de chaque individu : renforcer le centre du corps, améliorer l'équilibre ou accompagner une rééducation douce.

Cette formation vous transmettra les compétences nécessaires pour encadrer des séances de Pilates avec Springboard. Vous développerez des connaissances approfondies sur l'utilisation du Springboard, les techniques spécifiques à cet appareil, ainsi que les bases pédagogiques essentielles pour accompagner vos pratiquants dans une approche respectueuse, efficace et adaptée.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels du sport, de la danse ou de la santé souhaitant se former à l'enseignement de la méthode Pilates avec Springboard 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 :

Construire et animer des séances de Pilates avec Springboard [JOUR 1 et 2]

- Découvrir le Springboard et réaliser les réglages nécessaires pour une pratique efficace et sécuritaire
- Se référer aux référentiels de posture et de respiration de la méthode Pilates avec Springboard
- Enseigner un répertoire d'exercices avec Springboard grâce à l'approche des systèmes
- Déconstruire et transposer le répertoire Matwork avec le Springboard
- Construire une séance de Pilates avec Springboard en fonction de l'objectif visé (stabilité et force du tronc, tonicité des bras et des jambes, stabilité des articulations, flexibilité, équilibre et coordination) selon une approche contemporaine et classique
- Réaliser des échauffements et des étirements avec Springboard pour débiter ou terminer sa séance de Pilates Springboard

Adapter son approche pédagogique et sa séance de Pilates avec Springboard aux spécificités du pratiquant [JOUR 3 et 4]

- Maîtriser la pédagogie spécifique à l'enseignement du Pilates avec Springboard : observation, consignes et points d'attention
- Repérer et analyser les besoins et les compensations posturales du pratiquant
- Construire une séance de Pilates avec Springboard selon l'analyse posturale en vue d'améliorer et de rééquilibrer la posture du pratiquant
- Utiliser des options et des adaptations pour faciliter ou intensifier la pratique
- Prendre en compte les douleurs et les compensations liées à un (ou plusieurs) troubles musculo-squelettiques en proposant des adaptations

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 (pédagogie active) ;
- Une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation pédagogique ;
- Des temps d'échanges ouverts sur les questionnements des participants.

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque demi-journée de formation suivie ;
- Une évaluation des acquis sous forme de démonstration technique et de mise en situation pédagogique ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- 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 Vieillesse Handicap
Mouvement et Adaptation
Instructrice Pilates



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