

PILATES NIVEAU 3



DURÉE

2 jours (14h)

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

PRÉ-REQUIS

Une maîtrise des fondamentaux et du niveau intermédiaire de la méthode Pilates (niveaux 1 et 2) est requise, ainsi qu'une année de pratique ou d'enseignement du Pilates.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

560 € en présentiel

500 € à distance

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 Pilates est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Cette méthode est particulièrement bénéfique et efficace grâce à la précision de ses exercices, mais sans mouvements brusques et sans impact. Une séance de Pilates vise à mettre en action, en alternance, tous les groupes musculaires, parfois dans des combinaisons inhabituelles.

On insiste particulièrement sur les exercices du bas du tronc (muscles abdominaux et fessiers), région que Joseph Pilates, le créateur de la méthode, appelait la « génératrice ». On mise aussi beaucoup sur la respiration. Comme ils demandent une concentration certaine, ces exercices permettent une bonne prise de conscience de la fonction musculaire et de son contrôle.

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les compétences théoriques, techniques et pédagogiques nécessaires à l'encadrement sécuritaire de séances de Pilates pour des pratiquants d'un niveau avancé.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels du sport, de la danse ou de la santé souhaitant se perfectionner dans l'enseignement de méthode Pilates afin d'accompagner la pratique de leurs bénéficiaires (niveau avancé) 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 la pratique et l'enseignement de la méthode Pilates sur les 25 exercices du Matwork 2 avec les évolutions du niveau 3 [JOUR 1]

- Maîtriser les données théoriques de la méthode Pilates
- Pratiquer et découvrir les 25 exercices du Matwork 2 avec les évolutions de niveau 3

Découvrir et animer des séquences de Pilates Matwork 3 [JOUR 1 et 2]

- Découvrir les 10 nouveaux exercices du référentiel Matwork 3
- Pratiquer et animer des routines Pilates constituées à partir des 35 exercices du niveau Matwork 3

Pratiquer et manipuler la méthode en vue d'améliorer ses démonstrations et ses approches pédagogiques d'instructeur Pilates [JOUR 2]

- Perfectionner sa pratique personnelle : améliorer ses qualités de souplesse, de mobilité de colonne vertébrale et tonifier sa sangle abdominale
- Initier une approche du Pilates chorégraphique

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 réalisées à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme 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.



FORMATRICES

Eugénie ARNAL

M2 STAPS, Sport et Territoires
BPJEPS Activités de la Forme
Instructrice Pilates



06 46 79 13 85

polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com