

Formation à l'enseignement du Pilates Body and Flow

Formation sur appareils Niveau I (Apparatus I)

Pré requis : Formation au sol (avec Body and Flow ou autre) + 30 h de cours sur appareils

Face à face avec un formateur : 95 h (11 jours)

Observation : 40 h

Pratique personnelle : 50h

Assistanat : 85 h

Les évaluations ont lieu après validation de toutes les heures de formation, au plus tard 12 mois après le stage de pédagogie.

Objectifs

- Pouvoir proposer **des cours Pilates sur Reformer et Cadillac** en toute sécurité pour des niveaux **débutants et intermédiaires**, en solo et en petits collectifs
- Approfondir ses connaissances en **anatomie** et faire des liens pertinents avec les exercices
- Connaître les **pathologies** musculo-squelettiques les plus fréquentes et les adaptations nécessaires
- Etre capable d'**adapter** les exercices en fonction du niveau du public (modifications et variations)
- Développer un enseignement respectant les **principes du Pilates et l'approche Body and Flow** incluant des étirements pertinents et des exercices d'équilibre au sein de chaque cours.

Contenus

- Exercices débutants et intermédiaires sur Reformer et sur Cadillac (half trapeze table)
- Règles de sécurité quant à l'utilisation du Pilates « reformer » et du « cadillac »
- Anatomie (révision système musculo-squelettique) + fascias, pied
- Pathologies (ostéoporose, hernie discale, fasciite plantaire, épaule, tennis elbow, syndrome de la bandelette ilio-tibiale) et adaptations nécessaires des exercices
- Pédagogie (vocabulaire, toucher, progression, adaptation)

L'Atelier Pilates

89, route de Narbonne 31400 Toulouse

Pilateslatelier@gmail.com 06 21 26 40 75

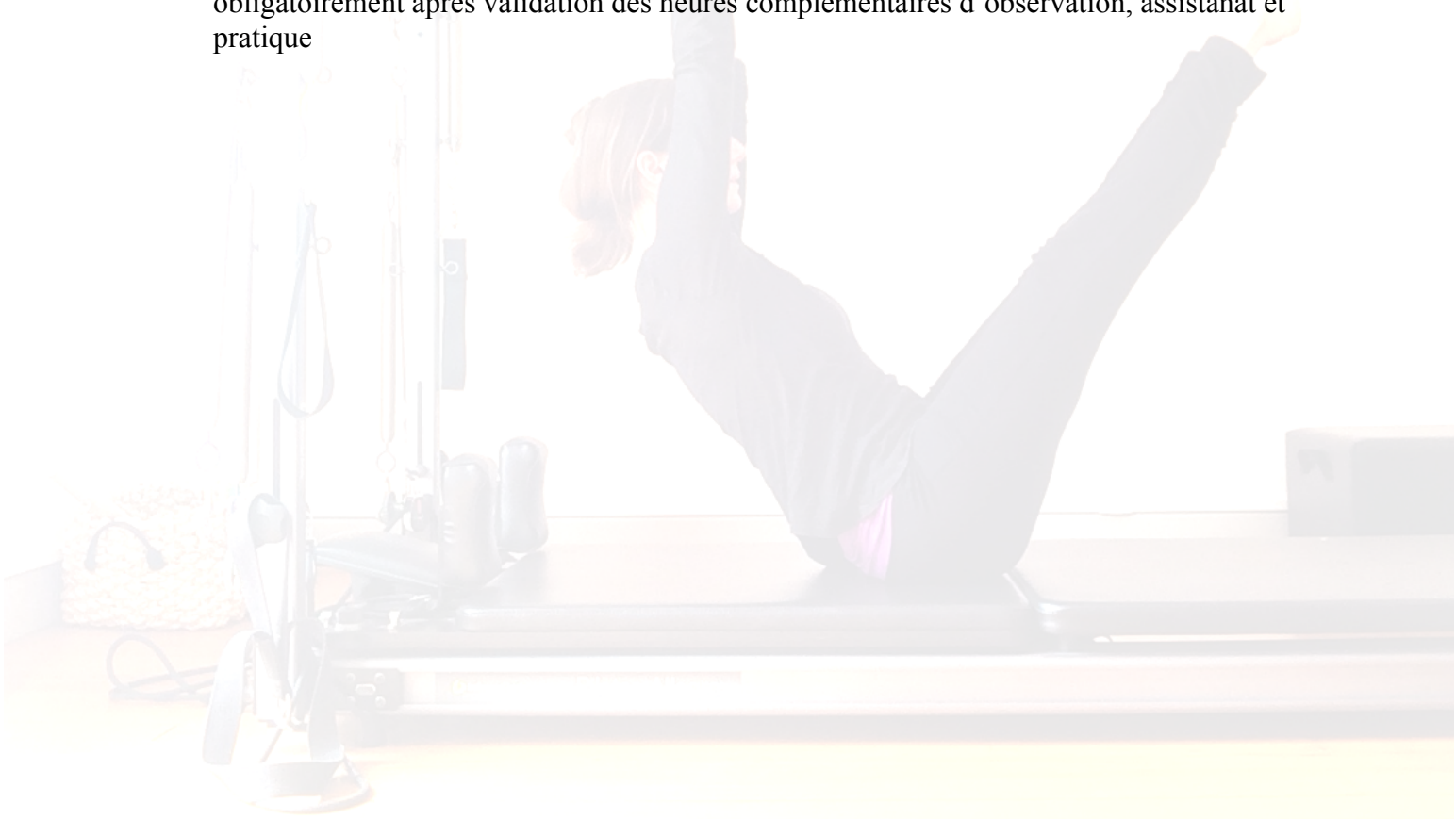
Organisme de formation : 73 31 07108 31

Siret : 512 605 577 00034

Formation à l'enseignement du Pilates Body and Flow

Outils

- Cours théoriques et pratiques
- Ateliers spécifiques autour des techniques de toucher, de la respiration
- Mise en situation d'enseignement progressive en binômes
- Accès aux vidéos d'exercices sur le site Body and Flow
- Présentations Power point,
- Manuel d'exercices
- Manuel de théorie
- Travail personnel à effectuer en dehors du stage : heures complémentaires à valider, rédaction d'un compte rendu (20 lignes) relatif à son expérience d'enseignement du Pilates, rédaction d'un plan de cours pour un élève présentant une pathologie spécifique
- Evaluations théorique et pratique 12 mois maximum après le stage de pédagogie et obligatoirement après validation des heures complémentaires d'observation, assistantat et pratique



L'Atelier Pilates

89, route de Narbonne 31400 Toulouse
Pilateslatelier@gmail.com 06 21 26 40 75
Organisme de formation : 73 31 07108 31
Siret : 512 605 577 00034