

***Observation de cours** : il s'agit d'observer un/des cours selon 10 paramètres vus ensemble notamment la structure du cours, la fluidité, les corrections apportées par l'enseignant etc... et d'en tirer des réflexions personnelles sur la pédagogie en affinant votre point de vue
Ces cours peuvent être des cours en ligne, en studio privé, en association, pour des petits collectifs, des grands collectifs (+ de 10 personnes) ; il est conseillé de faire varier les modalités d'enseignements (enseignants, lieux, contexte ...) de façon à étoffer votre réflexion.

***Pratique personnelle en tant qu'élève** : durant la formation vous allez approfondir votre connaissance des exercices, il s'agit de continuer à pratiquer le Pilates en tant qu'élève (individuellement et/ou avec un professeur) et d'évaluer votre propre progression et compréhension des exercices en analysant quelques éléments de la pratique qui vous sont spécifiques.

Par exemple : quel(s) exercice (s) me sont plus facile (s) / difficile (s) pourquoi ?
Comment j'ai pu modifier, pour moi, certains exercices pour les réaliser dans le respect des principes du Pilates ? etc...

***Pratique personnelle en tant qu'enseignant** : durant la formation vous allez commencer à enseigner, en binôme ou à un plus grand groupe, via la plateforme Zoom à distance ou chez vous avec un /des partenaire (s), ou plus tard durant vos propres cours.

Par exemple : quelles difficultés je rencontre ? quelles solutions je mets en place ?
Je demande des retours à mes élèves, comment je m'en sers pour modifier mes propositions ?