



# Formation à l'enseignement du Pilates au sol

## Perfectionnement

### Module Avancés, Séniors, Pathologies

J1 :

- Présentation de la formation, approche spécifique
- Introduction aux exercices avancés, adaptations, pourquoi ? comment ?
- Exercices : 1ère partie, présentation et mises en situation (pratique et enseignement)
- Anatomie : colonne vertébrale et pathologies
- Pédagogie : familles d'exercices et notion de "préparation"

J2 :

- Exercices : 2ème partie, présentation et mises en situation (pratique et enseignement)
- Anatomie : ostéoporose
- Pédagogie 1 : "donner un cours"
- Pédagogie 2 : introduction et spécificité du public sénior, adaptations, plan de cours

J3 :

- Exercices : mises en situation d'enseignement
- Plans de cours, qu'est-ce qu'un cours avancé ?
- Révisions, questions, corrections
- Evaluation écrite

**L'Atelier Pilates Yoga Danse**

89, route de Narbonne 31400 Toulouse

[Pilateslatelier@gmail.com](mailto:Pilateslatelier@gmail.com) 06 21 26 40 75

Organisme de formation : 76 31 09770 31 ne vaut pas agrément de l'Etat

Siret : 852 651 967 00014