

Formation à l'enseignement du Pilates sur Appareils Module Cadillac

J1

- Présentations : participants, déroulé formation, évaluations
- Présentation appareil, règles de sécurité
- Exercices: 1ere partie, présentation et mises en situation (pratique et enseignement)
- Anatomie, respiration dans les exercices sur Cadillac, physiologie et effort
- Révision centre d'énergie
- Pédagogie : paramètres de modulation du niveau des exercices sur Cadillac

J2

- Exercices: 2ème partie, présentation et mises en situation (pratique et enseignement)
- Anatomie, C.V et pathologies /adaptations (2)
- Pédagogie : vocabulaire du cours, toucher, adaptation exercices

J4

- Evaluations pratique et théorique

J3

- Exercices : 3ème partie, présentation et mise en situation (pratique et enseignement)
- Anatomie, C.V et pathologies /adaptations (1)
- Pédagogie : construire un cours équilibré (détente, étirements, renforcement)