

Formation à l'enseignement du Pilates sur Appareils Module Reformer

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 Reformer, physiologie et effort
- Révision centre d'énergie
- Pédagogie : paramètres de modulation du niveau des exercices sur Reformer

J2

- Exercices: 2ème partie, présentation et mises en situation (pratique et enseignement)
- Anatomie épaule
- Pédagogie : vocabulaire du cours, toucher, adaptation exercices

J3

- Exercices : 3ème partie, présentation et mise en situation (pratique et enseignement)
- Anatomie pied, bas de jambe
- Pédagogie : construire un cours équilibré (détente, étirements, renforcement)

J4

- A prévoir individuellement possible en visio
- Evaluations pratique et théorique