



Formation à l'enseignement du Pilates au sol
les bases
Fondamentaux-Débutants-Intermédiaires
programme détaillé par journée de formation

Fondamentaux

J1 :

- Historique du Pilates /Principes
- Notre approche / respiration et notion de centrage
- Exercices fondamentaux 1 : pratique, analyse, mise en situation d'enseignement
- Anatomie : plans de mouvement et actions musculaires, squelette et repères osseux

J2 :

- Exercices fondamentaux 2 : pratique, analyse, mise en situation d'enseignement
- Anatomie : Centre d'énergie
- Séance type
- Evaluation /questionnaire

Débutants

J1 :

- Exercices débutants 1 : pratique, analyse, mise en situation d'enseignement
- Notion de transitions entre les exercices
- Pédagogie : qu'est-ce qu'enseigner le Pilates aujourd'hui ?
- Anatomie : dos, épaule, omoplates, coiffe des rotateurs

J2 :

- Exercices débutants 2 : pratique, analyse, mise en situation d'enseignement
- Pédagogie : langage du cours, vocabulaire, travailler ses indications orales
- Séance type
- Evaluation /questionnaire

L'Atelier Pilates Yoga Danse

89, route de Narbonne 31400 Toulouse

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



Formation à l'enseignement du Pilates au sol
les bases
Fondamentaux-Débutants-Intermédiaires
programme détaillé par journée de formation

Intermédiaires

J1 :

- Exercices intermédiaires 1 pratique, analyse, mise en situation d'enseignement
- Pédagogie : mobilisations articulaires douces
- Anatomie : ilio-psoas, carré des lombes, fessiers, rotateurs externes

J2 :

- Exercices intermédiaires 2 pratique, analyse, mise en situation d'enseignement
- Pédagogie : le toucher dans le cours
- Anatomie : membre inférieur
- Plan de cours complet (fondamentaux, débutant, intermédiaire)
- Evaluation /questionnaire

L'Atelier Pilates Yoga Danse

89, route de Narbonne 31400 Toulouse

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