



Pilates Néophytes

La méthode Pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds du corps. Ces muscles sont responsables de la posture.

Cette formation vous permet de savoir-faire et de savoir-faire faire les fondamentaux de la méthode.

Durée : 56 heures de formation

Accessibilité et délais d'accès : Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Veuillez nous contacter pour directement afin d'avoir plus de renseignements.

Pré-requis :

- ✓ Être titulaire d'un diplôme d'éducateur sportif ou d'animateur sportif (CQP, BP JEPS, Licences STAPS, Professionnel de la santé)

Objetifs pédagogiques

- Connaître l'origine du Pilates
- Connaître les mouvements (tant dans la pratique que dans leur explication théorique et les conséquences sur le corps)
- Encadrer un sujet en Pilates, comme un groupe

Programme de la formation

Compétences	Domaines de compétences
PRATIQUE	Être capable de pratiquer la méthode
	Intégration d'un bon positionnement
	Être capable de proposer une démonstration juste
	Être capable de mettre en place des options sur sa pratique
	Être capable de s'auto-corriger
	Maintenir l'hypopression abdominale et les référentiels de la méthode
	Être capable de comprendre le lien entre la pratique et les gestes de la vie quotidienne
	Faire le lien entre le corps et l'esprit
ENSEIGNEMENT ET PEDAGOGIE	Être capable de se connecter avec le groupe ou un pratiquant
	Être capable de formuler les bonnes consignes en cas de correction
	être capable d'encourager le groupe ou le pratiquant
	Être capable d'intégrer et d'enseigner avec des images (vocabulaire adapté)
	Bien se positionner pour les démonstrations et l'observation de ses pratiquants
	Maîtriser le repertoire technique de la méthode néophyte du Pilates
CONNAISSANCES	Connaissances anatomique et physiologique permettant de justifier les exercices de la méthode
	Connaissance générale de la méthode
	Connaissance des chaînes musculaires

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

La formatrice est expertes de l'activités Pilates, elle possède son propre studio de Pilates.

Karine Lamoureux : BEMF

Modalités d'évaluation/certification

Le suivi de chaque journée, l'acquisition des savoirs liés (validés par l'observation de la formatrice et des évaluations sous forme de contrôle continu) ainsi que la bonne réalisation de mises en pratiques spécifiques sont nécessaires pour obtenir une évaluation positive.

Trois niveaux évalués :

- Technique des mouvements vus sur ces 8 jours de formations du niveau vert au noir
- Encadrement du groupe sur la séance évaluée
- Adaptation sur des éléments sur chaque pratiquant

Moyen pédagogiques et techniques

Au studio Pilates Sensation au Pont de Cé, les jeudi, vendredi, samedi et dimanche de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h00.

56 heures de formation en organisme de formation en présentiel, correspondant à 8 jours

Pratique personnelle de la méthode Pilates

- Questions : rendu du travail personnel
- Apprentissage des exercices néophytes difficulté rouge et noir
- 1 cours Néophytes difficulté rouge et noir
- Travail en binôme à l'enseignement des exercices vus sur la semaine
- Révision des journées de formation avec questions / réponses

Contact

Directrice, GAUTHIER Karine, contact@formations-ips.fr – 06.46.20.63.52

Planning prévisionnel

MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p style="text-align: center;">08h00</p> <p style="text-align: center;">ACCUEIL</p> <p style="text-align: center;">PRÉSENTATION DU PROGRAMME ET DU MODE DE FORMATION</p> <p style="text-align: center;">1 Cours de Pilates Néoflex niveau vert</p> <p style="text-align: center;">Théorie : historique, objectifs, objectifs, bienfaits, 6 principes, apprentissage</p> <p style="text-align: right;">10h00</p>	<p style="text-align: center;">09h00</p> <p style="text-align: center;">ACCUEIL</p> <p style="text-align: center;">Questions/révisé de travail</p> <p style="text-align: center;">Explication des bases musculaires</p> <p style="text-align: center;">Explication niveau de difficulté</p> <p style="text-align: right;">10h00</p>	<p style="text-align: center;">08h00</p> <p style="text-align: center;">ACCUEIL</p> <p style="text-align: center;">Questions/révisé de travail</p> <p style="text-align: center;">Suite apprentissage vert</p> <p style="text-align: center;">1 Cours de Pilates Néoflex niveau vert</p> <p style="text-align: right;">10h00</p>	<p style="text-align: center;">08h00</p> <p style="text-align: center;">ACCUEIL</p> <p style="text-align: center;">Questions/révisé de travail</p> <p style="text-align: center;">Suite apprentissage vert et bleu</p> <p style="text-align: center;">1 Cours de Pilates Néoflex niveau vert/bleu</p> <p style="text-align: right;">10h00</p>
REPAS	REPAS	REPAS	REPAS
<p style="text-align: center;">10h00</p> <p style="text-align: center;">Présentation de petit matériel</p> <p style="text-align: center;">TRAVAIL EN CLASSE</p> <p style="text-align: center;">Apprentissage et mise en place de l'évaluation et de retour en classe</p> <p style="text-align: center;">Bilan journalier - Commande de travail</p> <p style="text-align: right;">12h00</p>	<p style="text-align: center;">10h00</p> <p style="text-align: center;">Apprentissage des exercices vert et bleu</p> <p style="text-align: center;">1 cours de Pilates Néoflex niveau vert et bleu</p> <p style="text-align: center;">Travail en binôme à l'enseignement</p> <p style="text-align: center;">Bilan journalier - Commande de travail</p> <p style="text-align: right;">12h00</p>	<p style="text-align: center;">10h00</p> <p style="text-align: center;">Travail en binôme à l'enseignement</p> <p style="text-align: center;">Bilan journalier - Commande de travail</p> <p style="text-align: right;">12h00</p>	<p style="text-align: center;">10h00</p> <p style="text-align: center;">Travail en binôme à l'enseignement</p> <p style="text-align: center;">Bilan journalier - Commande de travail</p> <p style="text-align: right;">12h00</p>
MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p style="text-align: center;">08h00</p> <p style="text-align: center;">ACCUEIL</p> <p style="text-align: center;">Questions/révisé de travail</p> <p style="text-align: center;">Suite apprentissage vert et bleu</p> <p style="text-align: center;">1 Cours de Pilates Néoflex niveau vert/bleu</p> <p style="text-align: right;">10h00</p>	<p style="text-align: center;">09h00</p> <p style="text-align: center;">ACCUEIL</p> <p style="text-align: center;">Questions/révisé de travail</p> <p style="text-align: center;">Suite apprentissage vert et bleu</p> <p style="text-align: center;">1 Cours de Pilates Néoflex niveau vert/bleu</p> <p style="text-align: right;">10h00</p>	<p style="text-align: center;">08h00</p> <p style="text-align: center;">ACCUEIL</p> <p style="text-align: center;">Questions/révisé de travail</p> <p style="text-align: center;">Suite apprentissage vert et bleu</p> <p style="text-align: center;">1 Cours de Pilates Néoflex niveau vert/bleu</p> <p style="text-align: right;">10h00</p>	<p style="text-align: center;">08h00</p> <p style="text-align: center;">ACCUEIL</p> <p style="text-align: center;">Questions/révisé de travail</p> <p style="text-align: center;">Bilan des apprentissages vert/bleu</p> <p style="text-align: center;">Travail en binôme à l'enseignement</p> <p style="text-align: right;">10h00</p>
REPAS	REPAS	REPAS	REPAS
<p style="text-align: center;">10h00</p> <p style="text-align: center;">Travail en binôme à l'enseignement</p> <p style="text-align: center;">Bilan journalier - Commande de travail</p> <p style="text-align: right;">12h00</p>	<p style="text-align: center;">10h00</p> <p style="text-align: center;">Travail en binôme à l'enseignement</p> <p style="text-align: center;">Bilan journalier - Commande de travail</p> <p style="text-align: right;">12h00</p>	<p style="text-align: center;">10h00</p> <p style="text-align: center;">Travail en binôme à l'enseignement</p> <p style="text-align: center;">Bilan journalier - Commande de travail</p> <p style="text-align: right;">12h00</p>	<p style="text-align: center;">10h00</p> <p style="text-align: center;">Évaluation des compétences Bilan en situation</p> <p style="text-align: center;">Bilan Révision des 6 levers Questions réponses Travail personnel</p> <p style="text-align: right;">12h00</p>

Positionnement

PARCOURS INDIVIDUEL DE FORMATION

Nom :	
Prénom :	
Expérience :	



Compétences	Domaines de compétences	Acquis	Non Acquis	Nombre de jours
PRATIQUE	Être capable de pratiquer la méthode			8
	Intégration d'un bon positionnement			
	Être capable de proposer une démonstration juste			
	Être capable de mettre en place des options sur sa pratique			
	Être capable de s'auto-corriger			
	Maintenir l'hypopression abdominale et les référentiels de la méthode			
	Être capable de comprendre le lien entre la pratique et les gestes de la vie quotidienne			
ENSEIGNEMENT ET PEDAGOGIE	Faire le lien entre le corps et l'esprit			
	Être capable de se connecter avec le groupe ou un pratiquant			
	Être capable de formuler les bonnes consignes en cas de correction			
	Être capable d'encourager le groupe ou le pratiquant			
	Être capable d'intégrer et d'enseigner avec des images (vocabulaire adapté)			
CONNAISSANCES	Bien se positionner pour les démonstrations et l'observation de ses pratiquants			
	Maîtriser le répertoire technique de la méthode néophyte du Pilates			
	Connaissances anatomique et physiologique permettant de justifier les exercices de la méthode			
	Connaissance générale de la méthode			
	Connaissance des chaînes musculaires			
FORMATION		Nbre A	Nbre NA	Volume horaire Total 56h

47 Bd du Roi René, 49100 Angers
 T : +0 (33) 6 46 20 63 52 — 09 52 94 46 43
 E : contact@formation-ipsa.fr