

## Corps Connect

57 avenue de la côte de nacre

14000 CAEN

Email : contact@corps-connect.fr

Tel : 0680985882



# FORMATION INTENSIVE. Fascia Pilates Somatique (niv 1 / 2 + petits matériels)

## *Déroulement de la formation*

*Acces au E-learning 7 jours avant la 1ère journée et tout au long de la formation.*

## *Déroulement d'une journée type :*

*8h - 8h30 Accueil: thé, café, croissants*

*8h30 - 9h Pratique : découverte ou révision d'un cours fascia Pilates Somatique*

*9h - 12h : Études des mouvements + co-enseignement en binôme (ajusteur / ajusté)*

*12h - 13h : Déjeuner, échange : espace cuisine à disposition.*

*13h - 15h : Étude des schémas posturaux, lignes faciales, compensation + pratique.*

*15h30 - 18h Étude des mouvements fondamentaux, intermédiaire et somatiques + pratique*

## *Déroulement des évaluations :*

*14h - 16h : Examen écrit l'avant dernier jour. (uniquement mat 1 fondamental)*

*8h30 - 16h30 Passage pratique et pédagogique le dernier jour*

*17h - 18h Bilan individuel et collectif.*

**Durée:** 75.00 heures (10.00 jours)

## **Profils des apprenants**

- Les éducateurs sportifs ayant un BE, BP, CQP.
- Les professeurs de danse, de fitness et /ou d'éducation physique
- Responsables d'associations
- Les professionnels de la santé (kinésithérapeutes, sages-femmes etc.)
- Les personal trainer ou coach
- Les entraîneurs et animateurs sportifs affiliés à une Fédération

## **Prérequis**

- Brevet d'État d'Éducateur Sportif (BE),
- Brevet professionnel d'Éducateur Sportif (BP),
- Contrat de de Qualification Professionnelle (CQP) animation sportive,
- Professeurs de danse diplômés d'État
- Professionnels de la santé diplômés d'État
- Professeur d'EPS
- Éducateur territorial des activités physiques et sportives
- Diplôme d'État universitaire Science et technologies – Mention Métiers de la Forme.
- Licence universitaire STAPS,

## **Accessibilité et délais d'accès**

5 jours

Corps Connect | 57 avenue de la côte de nacre CAEN 14000 | Numéro SIRET : 91363231100019 |

Numéro de déclaration d'activité : 28 14 03728 14 (auprès du préfet de région de : Normandie)

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.

# Corps Connect

57 avenue de la côte de nacre

14000 CAEN

Email : [contact@corps-connect.fr](mailto:contact@corps-connect.fr)

Tel : 0680985882



## Qualité et indicateurs de résultats

Acquis / En cours d'acquisition / Non Acquis

## Objectifs pédagogiques

- Pouvoir créer et proposer des séances Pilates somatiques et/ou intermédiaire avec ou sans petits matériels, dans le respect de la méthode de J.H.Pilates.
- Réviser et apprendre d'avantages de mouvements somatiques, leurs origines, leurs trajets et leurs conséquences sur le corps. (Notion de Pilates thérapie)
- Être capable d'accompagner le pratiquant d'un mouvement somatique vers un mouvement Pilates et inversement.
- Être capable de faire ressentir et créer un lien avec le pratiquant (feed back).
- Être capable de d'accompagner un élève en One to one.
- Pouvoir s'adapter et individualiser la méthode par rapport à vos pratiquants et leurs exigences, pathologies et douleurs.
- Maîtriser les principes de la méthode et les mettre en lien avec vos activités professionnelles existantes (santé / bien-être)
- Être capable de reconnaître un placement, un mouvement juste et de qualité.
- Pouvoir le corriger selon des techniques de correction verbales et non verbales.
- Connaître la biomécanique des mouvements Pilates et pouvoir les relier à son mouvement somatique de référence.
- Créer ou renforcer votre vision dans le développement de votre projet pro ou perso !

## Contenu de la formation

- Apprentissage et révisions des principes de la méthode
- Apprentissage des chaînes musculaires et des différents types posturaux rencontrés
- Renforcement du concept de biotenségrité à travers le fascia et les mouvements somatiques.
- Révisions des mécanismes de la respiration et le lien avec le système nerveux.
- Apprentissage des 7 nouveaux mouvements somatiques par famille et lien avec la méthode.
- Apprentissage des 19 mouvements fondamentale Pilates : étude, mise en situation et démonstration avec et sans matériels.
- Apprentissage, de 9 nouveaux mouvements Pilates intermédiaire avec et sans matériels.
- Travail collectif et réflexion en groupe sur chaque mouvement :
- Transmission pédagogique avec mise en situation sur chaque mouvement.
- Construire un cours Pilates intermédiaire et / ou un cours de Pilates "thérapie"
- Évaluations sur 2 axes : Pratique personnelle, capacité d'enseignement théorique en fin de stage.

## Organisation de la formation

### Équipe pédagogique

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).

Corps Connect | 57 avenue de la côte de nacre CAEN 14000 | Numéro SIRET : 91363231100019 |

Numéro de déclaration d'activité : 28 14 03728 14 (auprès du préfet de région de : Normandie)

*Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.*

## Corps Connect

57 avenue de la côte de nacre

14000 CAEN

Email : [contact@corps-connect.fr](mailto:contact@corps-connect.fr)

Tel : 0680985882



- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

**Prix** : 1500.00