

Corps Connect

57 avenue de la côte de nacre
14000 CAEN
Email : contact@corps-connect.fr
Tel : +33680985882



Instructeur Fascia Pilates Somatique fondamental

Déroulement de la formation

Acces au E-learning 7 jours avant la 1ère journée.

Déroulement du 1er week-end:

7h30 - 8h Accueil: thé, café, croissants

8h - 9h Pratique : découverte d'un cours fascia Pilates Somatique

9h - 12h : Études des mouvements

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

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

15h30 - 18h Étude des mouvements fondamentaux et somatiques + pratique suite.

Déroulement du 2eme week-end :

7h30 - 8h : Accueil : thé, café, croissants

8h - 9h : Pratique des mouvements somatiques

9h - 10h : Passage pratique individuel 10min

10h - 12h : Reprise des mouvements + travail en groupe (ajusteur / ajusté)

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

13h - 17h : Examen écrit et pratique le samedi et pédagogique le dimanche.

17h - 18h Bilan individuel et collectif.

Durée: 38.00 heures (6.00 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,

Corps Connect

57 avenue de la côte de nacre

14000 CAEN

Email : contact@corps-connect.fr

Tel : +33680985882



Accessibilité et délais d'accès

48 jours

Qualité et indicateurs de résultats

Acquis / En cours d'acquisition / Non Acquis

Objectifs pédagogiques

- Pouvoir créer et proposer des séances Pilates somatique et/ou fondamental, dans le respect de la méthode de J.H.Pilates.
- Apprendre et comprendre les bases des 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.
- Pouvoir s'adapter et individualiser la méthode par rapport à vos pratiquants et leurs exigences.
- 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 verbale et non verbales.
- Connaître la biomécanique des mouvements Pilates et pouvoir les relier à son mouvement somatique de référence.

Contenu de la formation

- • Apprentissage des principes de la méthode
- Apprentissage des chaînes musculaires et des différents types posturaux rencontrés
- Apprentissage du concept de biotenségrité à travers le fascia et les mouvements somatiques.
- • Apprentissage des mécanisme de la respiration et le lien avec le système nerveux.
- • Analyse et apprentissage des mouvements somatiques par famille.
- Analyse et apprentissage des mouvements Pilates : étude, mise en situation et démonstration.
- Travail collectif et réflexion en groupe sur chaque mouvement :
- Transmission pédagogique avec mise en situation sur chaque mouvement.
- Construire un cours Pilates fondamental et / ou un cours de Pilates "thérapie"

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation
- 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).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

Corps Connect

57 avenue de la côte de nacre

14000 CAEN

Email : contact@corps-connect.fr

Tel : +33680985882



Prix : 1100.00