



Fiche pédagogique **NIVEAU 1**

POUR QUI ?

- Les éducateurs sportifs ayant un brevet d'État d'Éducateur Sportif ou un Brevet Professionnel Activité Gym-Force-Forme
- Les entraîneurs et animateurs sportifs affiliés à une Fédération
- Les personal Trainers ou coaches
- Les professionnels de la santé (kinésithérapeutes, sages femmes ou autres)
- Les professeurs de danse de Pilates, de fitness et/ou d'éducation physique

OBJECTIFS

- Pouvoir concevoir et proposer des séances Pilates fondamentales de qualité, individuelles ou collectives.
- Apprendre des outils Pilates Niveau I qui pourront être utilisés dans d'autres discipline d'activités physiques ou de rééducation par les professionnels qualifiés.
- Connaître les principes fondamentaux de la méthode Pilates, ses spécificités de placement et pouvoir les enseigner.
- Être capable de reconnaître les défauts de placement ou d'exécution des pratiquants et les corriger.
- Connaître la biomécanique des mouvements Pilates Niveau I, et les différents options de ces mouvements pour s'adapter au niveau et aux objectifs des pratiquants.
- Maîtriser personnellement la pratique Pilates au niveau Niveau I.

PROGRAMME

- Historique de la méthode Pilates.
- Apprentissage des principes de la méthode Pilates.
- Apprentissage des 16 mouvements fondamentaux, leurs différentes options, leurs objectifs, leurs points d'attention, leurs visualisations, leurs muscles moteurs mouvement.
- Mise en pratique de l'enseignement de chaque mouvement.
- Évaluation certificative, à la fin de la formation, écrite et théorique

MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en œuvre pour chacun des participants. (salle de formation, manuel de formation, etc.)
- Alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel.
- Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation.
- Validation de ce module par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.