



## **Fiche pédagogique** **NIVEAU II**

### **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.

### **PRÉREQUIS**

- Avoir validé le NIVEAU I

### **OBJECTIFS**

- Approfondir ses connaissances techniques de la méthode Pilates.
- Être capable d'enseigner le Pilates au niveau intermédiaire, y compris les bons placements du corps.
- Connaître les 25 mouvements du Pilates niveau II et leurs options. (pratique personnelle, connaissance technique des mouvements, nom des mouvements, points d'attention, visualisation adaptée, objectifs et muscles moteurs des mouvements.
- Pouvoir reconnaître les défauts des pratiquants et les corriger.
- Pouvoir réaliser les enchaînements de mouvements fluides et logiques.

### **PROGRAMME**

- Apprentissage des différents placements à adopter en Pilates Niveau II.
- Apprentissage de chaque mouvement, des différents options, des objectifs, des points d'attention, des visualisations, des muscles moteurs et stabilisateurs des 25 premiers mouvements Pilates et leurs options de niveau Niveau II.
- Travail de réalisation individuelle et personnelle de chaque mouvement. • Mise en pratique de l'enseignement de chaque mouvement.

### **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.