



Fiche pédagogique **NIVEAU III**

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 trainer ou coach
- Les professionnels de la santé (Kinésithérapeute, sages femmes ou autres)
- Les professeurs de danse de Pilates, de fitness et/ou d'éducation physique

PRÉREQUIS

- Avoir validé le module de base ou équivalents
- Avoir la certification Niveau I
- Avoir participé au module Niveau II

OBJECTIFS

- Perfectionner ses connaissances techniques de la méthode Pilates, pour une maîtrise complète du Pilates au sol
- Être capable d'enseigner la Pilates au niveau avancé, y compris les bons placements du corps
- Connaître les 35 mouvements du Pilates Niveau III 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 participants et les corriger
- Pouvoir réaliser des enchaînements de mouvements de Niveau III fluides et logiques

PROGRAMME

- Apprentissage des différents placements à adopter en Pilates Niveau III
- Apprentissage de chaque mouvement, les différentes options, des objectifs, des points d'attention, des visualisations, des muscles moteurs et stabilisateurs, des mouvements Niveau III et de leurs options.
- Travail de réalisation individuelle et personnelle de chaque mouvement

LES PLUS

- Des moyens pédagogique et techniques variés mis en oeuvre pour chacun de nos stagiaires (salle de cours collectifs, manuel de formation complet, illustrés, matériel sportif)
- Formatrice expérimentée