



Fiche pédagogique **Petit matériel**

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 coachs.
- 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 la certification niveau I.

OBJECTIFS

- Être capable d'enseigner le Pilates avec du petit matériel, y compris les bons placements du corps.
- Connaître le matériel (ballon, foam roller, Pilates ring.)
- Maîtriser la technique de la méthode Pilates avec du petit matériel (ballon, foam roller, Pilates ring.)
- Connaître les mouvements du Pilates avec matériel et leurs options (pratique, personnelle, connaissance technique des mouvements, nom des mouvements, point d'attention, visualisation adaptée, objectifs et muscles moteurs des mouvements.)
- Pouvoir reconnaître les défauts des pratiquants et les corriger.
- Pouvoir réaliser des enchaînements de mouvements Pilates avec petit matériel fluides et logiques, adaptés au niveau des pratiquants.

PROGRAMME

- Apprentissage des différents placements à adopter.
- Découverte du matériel utilisé.
- Apprentissage de chaque mouvement avec matériel, des différentes options, des objectifs, des points d'attention, des visualisations, des muscles moteurs et stabilisateurs.
- 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.
- Validation de ce module par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.