



Fiche programme **NIVEAU I**

1ERE JOURNÉE

10h00 - 11h00 PRÉSENTATION DU DÉROULEMENT DE LA FORMATION

- Présentation du programme des 4 jours
- Présentations individuelles (attentes, connaissances en Pilates...)
- Qui est Joseph Pilates ?
- Qu'est-ce que la méthode Pilates ? (objectifs, bénéfices..)

11h00 - 11h30 LES 6 PRINCIPES PILATES

11h30 - 13h00 LES 5 RÉFÉRENCIELS

- ateliers debout, sur le dos, sur le ventre, sur le côté, assis.
- enseignement 1 par 1 des 5 référentiels dans les diverses positions

13h00-14h00 DEJEUNER

14h00-15h30 3 MOUVEMENTS DEBUTANTS

- enseignement des options du mouvement
- partie théorique du mouvement (exécutions, analyses, anatomie...)
- pratique individuelle du mouvement avec toutes les options
- Pratique de l'enseignement du mouvement au groupe

15h45-17h15 3 MOUVEMENTS DEBUTANTS

- enseignement des options du mouvement
- partie théorique du mouvement (exécutions, analyses, anatomie...)
- pratique individuelle du mouvement avec toutes les options
- Pratique de l'enseignement du mouvement au groupe

17h15-18h00 REVISION DES 6 MOUVEMENTS + DES 5 REFERENTIELS

2EME JOURNÉE

9h00-10h00 COURS D'UNE HEURE

10h00-12h00 4 MOUVEMENTS DEBUTANTS (suite)

12h00-13h00 DEJEUNER

13h00-14h30 2 MOUVEMENTS DEBUTANTS (suite)+ révision des 4 du matin

14h30-17h00 MISE EN SITUATION PEDAGOGIQUE

- présentation individuelle d'un ou deux mouvements
- feed-back pédagogique
- explication de l'évaluation du 4ème jour



MY NEWBODY

Formation



3EME JOURNÉE

9h00-10h00	COURS D'UNE HEURE
10h00-12h00	3 MOUVEMENTS DEBUTANTS (suite)
12h00- 13h00	DEJEUNER
13h00-14h00	2 MOUVEMENTS DEBUTANTS (suite)
14h00- 14h45	MISE EN SITUATION PEDAGOGIQUE sur les 5 derniers mvts
14h45-15h30	CONSTRUCTION D'UN CORPS DE SEANCE
16h30-17h00	ATELIER ANATOMIE

4EME JOURNÉE

9h00-13h00.	EVALUATION PRATIQUE
13h00-14h00	DEJEUNER
14h00-15h30	EVALUATION THÉORIQUE
15h30-16h00	FEED BACK SUR LES EVALUATIONS
16h00-17h00	SYNTHESE D'UN COURS PILATES
	- atelier sur l'échauffement
	- brainstorming sur le retour au calme

Pour valider ce module la réussite à l'examen de certification est indispensable