

<b>Intitulé de la formation</b>	<b>« Activités Chorégraphiées et Pilates »</b>
<b>Date</b>	<b>Samedi 02 décembre 2023 et dimanche 03 décembre 2023 (9h-12h30 13h30-17h00)</b>
<b>Volume horaire</b>	14 heures
<b>Lieu</b>	Maison Régionale des Sports, GAÏA, 142 Avenue Emile Labussière 87100 Limoges

<b>Présentation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'activité chorégraphiée est un moyen d'expression du corps. C'est une activité qui mobilise toutes les qualités physiques : Force, endurance, vitesse, coordination et souplesse. Elle s'adresse à tous, enfants et adultes et révèle de la mémoire corporelle à la structuration de la pensée. Activité fortement privilégiée au sein de nos clubs et mobilisée par les animateurs via les techniques d'expression cardio et fitness (STEP, LIA...). Notre fédération a été sollicitée sur la possibilité de remettre en place l'acquisition de compétences complémentaires dans ce domaine et spécifiquement dans la relation musique mouvement.</li> <li>L'activité Pilates est dispensée au sein de 350 clubs Sports pour Tous par 200 animateurs et à destination d'environ 9000 pratiquants. La méthode Pilates, de J. H. Pilates est née à la fin du 19ème siècle. Elle traite de l'art et de la science de la motricité humaine. Les techniques douces sont des activités de plus en plus prisées aujourd'hui par les pratiquants. La méthode PILATES en est un exemple prégnant et recherché par les professionnels de l'activité physique et sportive, soucieux de répondre aux demandes de leurs adhérents. Cette initiation a pour objectif de permettre de sensibiliser aux bases de la méthode Pilates sans matériel, d'appréhender et d'intégrer différents exercices de la méthode Pilates dans les séances sportives.</li> </ul> <p>Ce stage de perfectionnement est une immersion dans ces deux familles d'activités afin de répondre aux animateurs du réseau sur le territoire du Limousin.</p>
<b>Public visé</b> <b>Pré-requis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Animateurs en cours de formation CQP ALS ou titulaire d'une qualification professionnelle dans le domaine de l'animation sportive (CQP, BP JEPS, BEES, STAPS ...)</li> <li>➤ Disposer d'une licence de cadre technique à la Fédération Sports pour Tous (possibilité de la prendre lors de la formation)</li> </ul>
<b>Objectifs de la formation</b>	<p>Ce stage de perfectionnement a pour objectifs de rendre les stagiaires capables de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>🌐 Être capable d'expérimenter une approche corporelle originale et créative en STEP et LIA.</li> <li>🌐 Être capable d'intégrer des activités chorégraphiées dans sa pratique professionnelle d'animation, d'éducation ou de soin au quotidien.</li> <li>🌐 Être capable de préparer, animer et évaluer une initiation PILATES en direction d'un public débutant</li> <li>🌐 Développer son activité et en faire la promotion pour mobiliser de nouveaux adhérents</li> </ul>
<b>Contenu de la formation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Apprentissage des bases liées à l'activité (exercices) ;</li> <li>➤ Vocabulaire spécifique</li> <li>➤ Décomposition du mouvement</li> <li>➤ Intensité et amplitude</li> <li>➤ Culture Musicale <ul style="list-style-type: none"> <li>Ecoute et analyse</li> <li>Mémorisation</li> </ul> </li> <li>➤ Mise en état/échauffement adapté au répertoire traversé.</li> <li>➤ Ateliers de composition chorégraphique : en solo, duo, petits ou grands groupes.</li> <li>➤ Suivi et observation de séances</li> <li>➤ Approche pédagogique (les "incontournables").</li> </ul>

<b>Méthodes pédagogiques</b>	<p>Les méthodes utilisées visent d'abord à privilégier une pédagogie ouverte et active, basée sur la participation et la coopération des stagiaires ainsi que la transparence sur les processus d'apprentissage.</p> <p>Elles se traduisent par une alternance de temps consacrés à :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Des apports théoriques et pratiques (méthodes, outils).</li> <li>- Des questionnements des pratiques actuelles en matière de formation au sein de notre réseau.</li> <li>- Des études et des analyses de cas.</li> <li>- Des témoignages et des échanges de pratiques.</li> </ul>
<b>Intervenant</b>	<p><b>Louis BOUCHIAT</b> : BP JEPS APT, Licence STAPS Tourisme et Loisir Sportif, Assistant Technique du Comité Régional, Formateur Sports Pour Tous, Coordonnateur de formations.</p> <p><b>Ingrid SYLVESTRE</b> : CQP ALS AGEE, BPJEPS AGFF Mention C, Instructrice Pilates seniors et femmes enceinte, Formatrice Sports Pour Tous.</p>
<b>Coûts</b>	<p>Vous êtes animateur n'exerçant pas dans un club SpT : 180€/jour          Vous êtes animateur avec une licence cadre technique et exercez dans un club SpT : frais pédagogiques offerts. *</p> <p><i>*Les frais d'hébergement et de restauration sont à la charge du stagiaire</i></p>
<b>Modalité de prise en charge</b>	<p>Effectuer une demande de prise en charge financière auprès de la délégation locale de l'OPCA, à titre individuel. Vous pouvez aussi vous rapprocher de votre comité départemental Sports Pour Tous afin de présenter votre projet pour une éventuelle aide financière à la formation.</p>
<b>Date limite d'inscription</b>	<p><b>Merci de répondre au formulaire <a href="https://forms.office.com/e/GbfGzKav7V">https://forms.office.com/e/GbfGzKav7V</a></b></p> <p><b>Avant le 25 Novembre 2023</b></p>
<b>Contacts</b>	<p><b><u>Le coordonnateur pédagogique</u></b> : Personne en charge de l'organisation technique et pédagogique de la formation (ruban pédagogique, détermination des aspects matériels) et du suivi pédagogique des stagiaires.</p> <p><i>Contact</i> : M Louis BOUCHIAT – <a href="mailto:louis.bouchiat@sportspourtous.org">louis.bouchiat@sportspourtous.org</a> – 07 76 86 22 64</p> <p><b><u>La référente administrative</u></b> : Personne en charge du suivi des stagiaires pour tous les aspects administratifs et financiers (inscription, convocation, facturation, convention/contrat de formation...).</p> <p><i>Contact</i> : Mme Karine DESCHAMPS – <a href="mailto:pat.na@sportspourtous.org">pat.na@sportspourtous.org</a> – Tel 06 45 97 58 61          PAT «BRETAGNE - PAYS DE LA LOIRE – NOUVELLE AQUITAINE»</p>