

TITRE DE LA FORMATION :

PILATES PETIT MATERIEL

Dates : 14/11/2020 Nombre d'heures : 7 heures Lieu : Montpellier		Responsable pédagogique : Dominique GAUDIER
Contexte	La technique Pilates permet un développement professionnel important, comptant comme nouvelle activité physique à part entière. Les pratiquants apprécieront les séances centrées sur la connaissance de soi, le nombre restreint de participants, l'individualisation et la justesse des consignes portant sur la qualité et l'efficacité. Le Pilates est reconnu comme une pratique de bien être et d'amélioration de la posture.	
Public et Prérequis	Techniciens du sport et de la santé ayant déjà une maîtrise du Pilates Matwork	
Objectifs de la formation	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se rappeler l'historique de la méthode Pilates ✓ Vérifier la maîtrise des principes fondamentaux de la méthode Pilates ✓ Enseigner avec précision les bons placements du corps ✓ Maîtriser et enseigner les mouvements avec du petit matériel (ballons paille, cercles et foam rollers) ✓ Apporter les corrections, remédiations et adaptations nécessaires à la bonne réalisation des exercices (public, espace, sécurité...) ✓ Proposer une séance logique et efficace. ✓ Echanger sur l'expérience acquise en face à face pédagogique. 	
Programme	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rappels sur l'historique, les principes et placements fondamentaux ✓ Application pédagogique et enseignement des exercices de Pilates avec du petit matériel ✓ Corrections et adaptations en fonction du public ciblé. 	
Méthodes pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Apports théoriques et pratiques (méthodes, outils) ✓ Etudes et analyses de cas / Témoignages et échanges de pratiques ✓ Remise d'un livret support 	
Nombre de personnes	6 personnes minimum - 12 personnes maximum	
Horaires	De 09h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00	
Intervenant	Dominique GAUDIER	
Evaluation Accompagnement	Le contrôle de la présence des stagiaires sera assuré par la vérification de l'assiduité des participants: émargement pour chaque demi-journée de formation des stagiaires et du/des formateurs.	
Tarif	140 euros - remise 30 % pour les licenciés sports pour tous	
Date limite d'inscription	23/10/2020	
Contacts	Pôle Administratif : Marie PASQUIER - 04 67 82 16 79 / 06 14 86 20 50 - formationoccitanie@sportspourtous.org Responsable Pédagogique : Dominique GAUDIER – 06 14 86 20 45	