SURFACE TRAINING ACADEMY
01 86 04 57 36 - Tapez 3
academy@surfacecoach.com

Animer une séance de Pilates

RS 6755

Certificateur : ORGANISME CERTIFICATEUR DE LA BRANCHE DU SPORT OC SPORT

Durée
- 56h de cours
  8 journées de 7 h
  incluant les évaluations
- Stage (non obligatoire)

Tarif
1960 € TVA non applicable
50 € Frais d'inscription

Finançable CPF, OPCO Entreprises, Agefice / FIFPL

Modalité pédagogique
100% Présentiel

Lieu
33/35 rue Nungesser et Coli
75016 Paris

Public concerné
Professionnels du fitness et kinésithérapeutes souhaitant élargir leur offre en garantissant la sécurité des participants.

15 participants maximum par session

Pré-requis
Pour accéder à la formation préparant aux épreuves certificatives, le candidat doit justifier de la détention d'un **diplôme dans le domaine du sport ou de kinésithérapeute** et obtenir un **certificat médical** de non contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités physiques et sportives

Nature de la formation
Acquisition et/ou développement des compétences amenant à un certificat.

Programme de formation

JOUR 1 : Les origines et l'évolution de la méthode et ses applications

- Biographie de Joseph Pilates et contextualisation
- L'histoire du Pilates et son évolution
- Les équipement et les niveaux

JOUR 2 : Les fondamentaux de la méthode

- Les différentes respirations et le Power House
- Les fondamentaux : le plancher pelvien, le bassin neutre, le wrap, la stabilité de omoplates et du bassin, la mobilité de la colonne
- Les exercices préparatoires
- Les mouvement de base du Mat 1

JOUR 3 : S'adapter aux besoins et limitations des participants

- Les limitations physiques
- Les options et adaptations du Mat 1(régressions et progressions)
- L'utilisation du matériel
- Le coaching en Pilates
- Pédagogie et andragogie

JOUR 4 : Concevoir des programmes structurés et progressifs

- Structurer et agencer les exercices pour gagner en fluidité
- Les mouvement de base du Mat 2

JOUR 5 : Acquérir des compétences en adaptation et progression

- Options et adaptations du Mat 2
- Connaître et reconnaître les erreurs communes
- Choisir les exercices les plus adaptés à l'ensemble des participants

JOUR 6 : Savoir modifier et corriger les exercices en fonction de l'analyses de postures

- Analyse musculaire et morpho anatomique
- Créer une scénographie
- Le cueing

SURFACE TRAINING ACADEMY
01 86 04 57 36 - Tapez 3
academy@surfacecoach.com

Principe et moyens pédagogiques

1. L'envoi de la convocation avec rappel des jours, des horaires et lieu de formation 1 semaine avant la rentrée. Puis le positionnement sera envoyé par questionnaire automatique

2. Un lien à notre plateforme sera transmis pour accéder à l'ensemble des documents liés à a formation et à l'émargement

3. La formation comprend une alternance de contenus théoriques et de mises en situations pratiques

4. Entre deux jours de formation, le stagiaire pourra poser ses questions via un groupe WhatsApp qui sera ouvert pendant la durée de la formation

5. Le contenu de chaque cours sera partagé accessible aux stagiaires

6.Un enquête de milieu de parcours sera envoyée aux participants

7.L'envoi de la convocation aux certifications sera envoyée 15 jours avant la date prévue

8. Un passage blanc pour préparer l'évaluation certifiante 1 semaine avant

9. La délivrance d'un certificat de réussite après validation des épreuves d'évaluation

10. L'envoi d'un questionnaire de satisfaction à chaud en fin de formation

11. L'envoi du certificat officiel du certificateur à l'organisme.

12. Un questionnaire à 6 mois pour évaluer l'impact de la formation sur l'activité professionnelle du stagiaire

COMPÉTENCES VISÉES

- Assimiler les principes fondamentaux du pilates pour une pratique sûre et efficace.
- Développer une connaissance approfondie des mouvements de base et de leur exécution correcte
- Comprendre les origines et l'évolution de la méthode Pilates et son application.
- Apprendre à identifier les besoins et les limitations physiques des participants.
- Savoir transmettre les bases théoriques et pratiques du Pilates.
- Concevoir des programmes structurés et progressifs pour des groupes de niveaux variés.
- Adapter les séances en fonction des besoin individuels.
- Intégrer des techniques de progression pour aider les participants à évoluer.
- Savoir modifier les exercices pour des besoins spécifiques.
- Affiner les capacités d'analyse des postures et des mouvements pour détecter les erreurs.
- Utiliser des techniques de correction adaptées.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

La certification est évaluée par une mise en situation pratique (séance de 20 minutes) suivie d'une soutenance orale en deux phases (synthèse de la prestation et questions du jury, 20 minutes au total).

L'examen mesure la compétence globale en animation de séance, les connaissances théoriques et la capacité d'adaptation.

La validation nécessite la maîtrise de l'ensemble des 12 compétences.

LES INTERVENANTS

Agathe Richard
Coach sportive et professeur de pilates, jury et formatrice

Estelle Pinchede
Coach sportive et professeur de pilates, jury et formatrice