



# FORMATION PILATES PETIT MATÉRIEL

**DURÉE**  
**14 heures**

**TARIF**  
**495€ TTC**

**FORMATEUR**  
**Équipe pédagogique Pilates**

## PUBLIC CONCERNÉ

Homme / Femme professionnel de la remise en forme

## PRÉ-REQUIS

- Titulaire d'un BP JEPS AF mention A et/ou B ou équivalent
- Les entraîneurs et animateurs sportifs affiliés à une Fédération
- Les professionnels de la santé (kinésithérapeutes, sages-femmes ou autres)
- En cas de handicap léger ou lourd, nous contacter pour évaluer la faisabilité de la formation

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Être capable d'enseigner le Pilates avec du petit matériel.
- Connaître le matériel : Magic cercle, Foam roller, Swiss ball et Petit ballon
- Maîtriser la technique de la méthode Pilates avec du petit matériel
- Connaître les mouvements et les options du Pilates avec matériel
- Être capable de reconnaître les défauts de placement ou d'exécution des pratiquants et les corriger.
- Pouvoir réaliser des enchaînements chorégraphiés avec petit matériel adapté au niveau des pratiquants.

## PROGRAMME

- Attentes et objectifs de chaque participant.
- Découverte et maîtrise du matériel: Magic cercle, Foam roller, Swiss ball et Petit ballon
- Apprentissage de chaque mouvement, leurs différentes options, leurs objectifs, leurs points d'attention, leurs visualisations, leurs muscles moteurs mouvement.
- Mise en pratique de l'enseignement de chaque mouvement.
- Évaluation certificative, à la fin de la formation.

## MOYENS

### Pédagogiques

Des moyens pédagogiques et techniques variés sont mis en œuvre pour chacun des participants (salle de formation, manuel de formation, matériel informatique etc.). Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation, reconnus pour leur savoir et leur pédagogie.

### D'exécution

Alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel.

### Suivi de l'exécution de l'action

- Fiche d'émarginement au début de chaque demi-journée
- Attestation de présence

### Évaluation et certification

- Validation de ce module par la réussite de plusieurs étapes à réaliser post formation.



## FORMATION PILATES PETIT MATÉRIEL

DURÉE	FORMATEUR	PRÉ-REQUIS
<b>14 heures</b>	<b>Équipe pédagogique Pilates</b>	<b>BP AF ou équivalent</b>

### JOUR 1

Accueil des participants avec attentes et objectifs de chaque participant et présentation des 2 jours de formation.

- 09h30 - Accueil, distribution des manuels et mise en place
- 10h00 - Master Class Pilates
- 11h00 - Les 10 premiers mouvements Pilates avec petit matériel
- 12h30 - Pause déjeuner
- 13h30 - Mise en situation - perfectionnement des consignes - des options- gestion des cours
- 18h00 - Fin de la 1ère journée de formation

### JOUR 2

- 09h30 - Accueil, mise en place
- 10h00 - Master Class Pilates
- 11h00 - Mise en situation d'enseignement sur les mouvements du jour 1
- 12h30 - Pause déjeuner
- 13h30 - Les 11 derniers mouvements Pilates avec petit matériel
- 16h00 - Mise en situation - Construction d'un cours - Relation musique mouvement
- 18h00 - Fin de la 2ème journée de formation et remise des Certificats de formation

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