

# LE PILATES FONDAMENTAL



## OBJECTIFS

- ✓ Être capable de construire et d'animer une séance de Pilates niveau fondamental

## PUBLIC

- ✓ Personnels de structures, animateurs, éducateurs et toutes personnes désirant se perfectionner dans la méthode

## PROGRAMME

- ✓ Séance active
- ✓ Historique : Joseph Hubertus Pilates (1880-1967)
- ✓ Buts et bienfaits du Pilates
- ✓ Rappel anatomique
  - La posture physiologique
  - Les bienfaits psychologiques
- ✓ Pour quel public ?
  - Sportif, Sédentaire, Sénior, Enfant
  - Femme enceinte
- ✓ Les bases du Pilates
  - Les 8 principes
  - Les 5 fondamentaux de la posture en Pilates
- ✓ Mise en application
  - Ateliers de travail et mise en pratique des 16 mouvements fondamentaux
  - Mise en situation et retour sur la mise en place des points d'améliorations

## METHODES PÉDAGOGIQUES

- ✓ Apports didactiques, travaux en sous-groupe et exercices pratiques
- ✓ Cette formation est basée sur une mise en pratique, des évaluations et des expérimentations personnalisées pour que chaque participant soit acteur de sa progression.
- ✓ Des documents supports seront mis à disposition des stagiaires pour la réalisation des exercices pratique
- ✓ Mise en place et filage d'une séance de Pilates débutant en y intégrant les 8 principes et les 5 fondamentaux de la posture en Pilates sur 3 des 16 mouvements fondamentaux tirés au hasard

RÉF : PILF

DURÉE : 4 jours (2+2) / 28 heures

ACCESSIBILITE

Prenez contact avec le responsable pédagogique du centre qui étudiera votre situation et les possibilités d'accès.

PREREQUIS ET DELAIS D'ACCES

Selon disponibilité au moment de l'inscription

EVALUATIONS

A l'issue de la formation, C2S Formation délivre à chacun des participants une attestation de stage

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

INTERVENANT : Monsieur JULES DIT MONTREUIL Jérôme : Instructeur Pilates, enseignant en biomécanique du mouvement, gérant de centre de remise en forme  
Éducateur sportif des métiers de la forme.

INFORMATIONS STRUCTURE

**C2S FORMATION SARL**

18, rue Jules Romains

37530 SOUVIGNY DE TOURAINE

Numéro de SIRET : 809 167 505 00027

Code NAF : 7490B

Numéro de déclaration d'activité :

24 37 03423 37 (Centre-Val de Loire)

Site internet : [www.c2s-formation.fr](http://www.c2s-formation.fr)

CONTACTS :

Secrétariats : Sylvie Desumeur

06.41.47.75.21

[Secretariatc2ssaidcohen@gmail.com](mailto:Secretariatc2ssaidcohen@gmail.com)

[Secretariatc2s.boudignon@gmail.com](mailto:Secretariatc2s.boudignon@gmail.com)

Responsable pédagogique : Saïd COHEN

06.60.72.54.67

[contact@c2s-formation.fr](mailto:contact@c2s-formation.fr)

Responsable pédagogique massage bébé :

Christel Boudignon

06.58.43.80.68

[christel.boudignon@gmail.com](mailto:christel.boudignon@gmail.com)