

LE PETIT MATÉRIEL EN PILATES FONDAMENTAL



OBJECTIFS

- ✓ Être capable de construire et d'animer une séance de Pilates niveau fondamental avec du petit matériel

PUBLIC

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

PROGRAMME

- ✓ Séance active
- ✓ Présentation du matériel
- ✓ Rappel des Buts et bienfaits du Pilates
- ✓ Rappel des publics et de leurs spécificités
- ✓ Rappel des 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 avec le ballon, l'isotoner et le foam roller.
- ✓ 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 avec petit matériel en y intégrant les 8 principes et les 5 fondamentaux de la posture en Pilates sur 3 des 16 mouvements fondamentaux tirés au hasard avec chacun des trois petits matériels étudiés.

RÉF : PMPILF

DURÉE : 2 jours / 14 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

CONTACTS :

Secrétariats : Sylvie Desumeur

06.41.47.75.21

Secretariatc2ssaidcohen@gmail.com

Secretariatc2s.boudignon@gmail.com

Responsable pédagogique : Saïd COHEN

06.60.72.54.67

contact@c2s-formation.fr

Responsable pédagogique massage bébé :

Christel Boudignon

06.58.43.80.68

christel.boudignon@gmail.com