

# LE PETIT MATÉRIEL EN PILATES INTERMÉDIAIRE



## OBJECTIFS

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

## PUBLIC

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

## PROGRAMME

- ✓ Séance active
- ✓ Présentation du matériel
- ✓ Rappel des Buts et bienfaits du Pilates
- ✓ Rappel des 8 principes  
Rappel des 5 fondamentaux de la posture en Pilates
- ✓ Rappel des publics et de leurs spécificités
- ✓ Mise en application :  
Ateliers de travail et mise en pratique des 9 nouveaux mouvements intermédiaire avec le ballon,  
Ateliers de travail et mise en pratique des 9 nouveaux mouvements intermédiaire avec l'isotoner,  
Ateliers de travail et mise en pratique des 9 nouveaux mouvements intermédiaire avec le foam roller.
- ✓ Mise en situation sur les 25 mouvements du fondamental et intermédiaire avec petit matériel
- ✓ 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 25 mouvements intermédiaires tirés au hasard avec chacun des trois petits matériels étudiés.

RÉF : PMPILI

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](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)