

Programme de formation

Intitulé de la formation:

Acquérir les compétences nécessaires à l'enseignement de la gymnastique Pilates Matwork.

Module « Petit Matériel »

Objectifs pédagogiques :

à l'issue du module « Petit Matériel », et pour chacun des exercices vus avec les différents accessoires : Foam Roller, Circles, Gros ballons, ballons pailles, le stagiaire :

- connaîtra la finalité de l'exercice (groupes musculaires sollicités, bénéfices attendus), et les contre-indications possibles.
- sera capable d'enseigner l'exercice (consignes précises et claires de placement, d'exécution et de manipulation de l'accessoire).
- sera capable d'observer et de corriger les postures des pratiquants.
- sera capable d'utiliser les options de simplification ou de complexification pour adapter le niveau de difficulté au groupe et à chacun.

Compétences visées :

- aptitude à intégrer les principes biomécaniques et physiologiques de chaque exercice dans les aspects théorique et pratique (ressenti personnel dans l'exécution de l'exercice).
- capacité physique permettant la réalisation bien maîtrisée de chaque mouvement.
- capacité d'expression orale : volume et ton de la voix, clarté des explications.
- aptitude à observer attentivement les postures de chaque membre du groupe pour sécuriser les pratiquants.
- aptitude à faire preuve de réactivité dans l'adaptation de l'exercice ou de la séance selon les observations.

Public visé et pré requis :

Toute personne désirant enseigner la gymnastique Pilates, et détentrice d'un des diplômes suivants :

- diplôme enregistré au répertoire national des certifications professionnelles ou diplôme étranger admis en équivalence. Ce diplôme permet d'enseigner contre rémunération des disciplines d'entretien ou de développement corporel.

Ex : BE EGDA, Brevet d'Etat des Métiers de la Forme, Brevet Professionnel AGFF, Brevet d'Etat Sportif APT, Brevet Professionnel APT.... ainsi que certains diplômes fédéraux homologués par l'Etat, CQP

- diplôme Professionnel de santé : kinésithérapeutes, sage-femmes.

Moyens pédagogiques:

- Document de 58 pages avec photos et explications de chaque exercice avec les différents accessoires.
- Explication et démonstration de chaque exercice par la formatrice.
- Réalisation des exercices par les stagiaires avec observations et corrections par la formatrice.
- Mise en situation en binômes : chaque stagiaire prend tour à tour le rôle d'instructeur puis d'élève sur chaque mouvement.
- Suivi de plusieurs séances de Pilates Petit Matériel en tant qu'élève.

La qualité pédagogique est renforcée par la taille du groupe volontairement limitée à 10 personnes.

Moyens techniques :

Toute la formation se déroule dans les locaux d'Oxalys, comprenant :

Un espace accueil et pause café, des vestiaires, des sanitaires, une salle de cours de 100m2 en plancher avec miroir, tapis et tout le matériel Pilates, climatisée et sonorisée.

Moyens d'encadrement :

1 formatrice et 1 assistante, toutes deux titulaires de Brevet d'Etat Sportif et Instructrices Pilates certifiées et en activité depuis 25 ans.

Modalités d'évaluation :

En fin de module, chaque participant dirige une mini-séance sur trois exercices tirés au sort, le groupe des pratiquants étant constitué des autres stagiaires.

Durée de la formation :

Ce module se déroule sur deux jours consécutifs de 7h chacun, soit un total de 14h.

Date du jour 1 Date du jour 2

Déroulé et détail du contenu:

Jour 1 :

- Accueil et remise document avec photos et explications (1h)
- Reprise des référentiels et bilan de leur pratique fondamentale et intermédiaire (1h)
- Apprentissage de mouvements avec Circles, ballons pailles et Rollers au niveau fondamental et intermédiaire avec un travail théorique et pratique, seul et en binôme (4h)
- Suivi d'une séance de Pilates et étirements (1h)

Jour 2 :

- Suivi d'une séance de Pilates (1h)
- Apprentissage des autres mouvements avec Circles, ballons pailles et Rollers au niveau fondamental et intermédiaire + apprentissage des différents mouvements avec gros ballons avec un travail théorique et pratique seul et en binôme (4h30)
- Etirements (30mn)
- Evaluation (1h)

EURL OXALYS
N° déclaration d'activité : 7240 00959 40
Code APE : 8551Z

Une attestation de stage est délivrée par courrier à l'issue de cette formation Pilates Matwork Petit Matériel. L'attestation rappelle les objectifs, la nature et la durée du stage et les résultats de l'évaluation des acquis.