Programme de formation

Intitulé de la formation:

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

Module « Intermédiaire »

Objectifs pédagogiques :

À l'issue du module « Intermédiaire», et pour chacun des exercices étudiés, 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, et d'exécution).
- 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.
- diplôme d'état de professeur de danse
- Attestation de formation du Pilates fondamental

OXALYS Studio Pilates 507 rue de la Bernadère 40990 ST PAUL LES DAX Tel : 05.58.97.08.91
oxalysbienetre@gmail.com siret : 508 484 771 00011

Moyens pédagogiques:

- Document de 27 pages présentant les rubriques suivantes : rappels des principes fondamentaux et des référentiels de placement de la méthode Pilates, évolutions et variantes des 16 mouvements de base, 9 mouvements nouveaux, avec photos et explications de chaque exercice.
- Rappels théoriques de la formatrice sur les principes de la méthode Pilates et ses référentiels. Echanges des participants sur leurs expériences de mise en pratique du module fondamental (satisfactions, difficultés, questionnements)
- Mise en pratique : 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 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, une évaluation pratique est réalisée : chaque participant tire aux sort trois exercices et doit les démontrer avec explications, consignes de placement et de respiration ainsi que 2 options et variantes possibles.

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 ……..

OXALYS Studio Pilates 507 rue de la Bernadère 40990 ST PAUL LES DAX Tel : 05.58.97.08.91
oxalysbienetre@gmail.com siret : 508 484 771 00011

Déroulé et détail du contenu:

Jour 1 : 9h00 – 12h30 et 14h00 – 17h30

- Accueil (30mn)
- Reprise des référentiels et bilan de leur pratique fondamentale (30mn)
- Suivi d'un échauffement Pilates (30mn)
- Apprentissage de 8 mouvements de base au niveau intermédiaire avec un travail théorique, pratique et pédagogique en binôme + quelques variantes possibles par ordre de difficulté (3h)
- Apprentissage de 5 nouveaux mouvements intermédiaires (2h30)

Jour 2 : 9h00 – 12h30 et 14h00 – 17h30

- Suivi d'une séance Pilates (1h)
- Apprentissage de 8 autres mouvements de base au niveau intermédiaire avec travail théorique, pratique et pédagogique en binôme + quelques variantes possibles par ordre de difficulté (2h30)
- Apprentissage des 4 derniers nouveaux mouvements intermédiaires (2h)
- Validation pratique sur démonstration et explications de trois mouvements tirés au sort avec les variantes possibles (1h30)

Une attestation de stage et certificat de réussite (si évaluation réussie) sont délivrés par courrier à l'issue de cette formation Pilates Matwork Intermédiaire L'attestation rappelle les objectifs, la nature et la durée du stage et les résultats de l'évaluation des acquis.

OXALYS Studio Pilates 507 rue de la Bernadère 40990 ST PAUL LES DAX Tel : 05.58.97.08.91
oxalysbienetre@gmail.com siret : 508 484 771 00011