

Intitulé de la formation:

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

Atelier « Pilates et Sport »

Objectifs pédagogiques :

À l'issue de l'atelier « Pilates et sport », et pour chacun des exercices vus, 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 de professeur de danse (DE/CA) délivré par le Ministère de la Culture (compétences mobilisées dans l'exercice de leur fonction)
- diplôme Professionnel de santé : kinésithérapeutes, sage-femmes.
- Attestation de formation Pilates fondamental, Intermédiaire (et avancé)

Moyens pédagogiques:

- Document de pages avec explications des bienfaits du Pilates dans différents sports.
- 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 séances de Pilates sportif et Pilat'training en tant qu'élève.

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

Moyens techniques :

Cet atelier 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.

Ou en visioconférence.

Moyens d'encadrement :

1 formatrice, titulaire de Brevet d'Etat Sportif et Instructrice Pilates certifiées et en activité depuis 10 ans.

Modalités d'évaluation :

Pas d'évaluation pour cet atelier.

Durée de la formation :

Cet atelier se déroule sur 1 jour de 7h.

Date : **21 juillet 2024**

Déroulé et détail du contenu:

Dimanche : 10h00 – 13h00 et 14h30 – 18h30

- Accueil et suivi d'une séance Pilat'training (1h30)
- Cours théoriques « le Pilates dans le sport » : Quels sont les bienfaits du Pilates en fonction du sport pratiqué ? Quels exercices proposer et comment créer un cours plus intensif, tout en conservant les principes fondamentaux de la méthode ? (1h30)
- *Workshop Pilates sportif* : Bibliothèque d'exercices de niveau avancé, avec et sans petit matériel (2h30)
- *Cours de Pilates avancé avec petit matériel* : Suivi d'un cours de niveau 2, avec petit matériel et exercices enchaînés (1h30).

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