Programme de formation
Nom et Prénom du stagiaire

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.
- Attestation de formation Pilates fondamental et Intermédiaire

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 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 :

Pas d'évaluation pour ce module.

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 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 : 9h00 – 12h30 et 14h00 – 17h30

- 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 (5h30)
- Etirements (30mn)

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.

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