

PILATES MODULE II

PETIT MATERIEL 2 : Base à picots, proprioception & Elastic band

350€ - 8h 1j

PROGRAMME PEDAGOGIQUE
*Présentation de la formation et de l'équipe pédagogique
*Présentation des élèves – projet
*Cours Elastic Band
*Cours proprioception sur base à picots
*Présentation des différents matériels et leurs atouts
*Exercices et options avec base à picots/Elastic Band
*Capacité à adapter les exercices aux différents publics (modification/variation)
*Ateliers de mises en situations d'enseignement
*Construction de cours fluides avec matériel
*Complément pédagogique sur l'étirement en sécurité avec le matériel
*TP d'enseignement
*Evaluation des compétences en continu. Retour personnalisé par le biais d'une grille d'évaluation de compétences.
*Clôture