

PILATES MATWORK I

PROGRAMME PEDAGOGIQUE
*Présentation de la formation et de l'équipe pédagogique
*Présentation des élèves – projet
*Anatomie basique et dans le mouvement, évaluation posturale
*Pathologies, et Pilates thérapie <i>Par un Ostéopathe diplômé d'Etat</i>
*Créer son activité (les différents statuts, étude de marché, business plan, normes, etc...)
*Cours Pilates donnés par la formatrice Pilates
*Histoire du Pilates, principes de la méthode, référentiels <i>Théorie et mise en pratique</i>
*Les exercices fondamentaux et leurs options <i>Théorie et TP</i>
*Pilates thérapie (adaptation aux différentes problématiques du public, niveaux...)
*TP Posturologie, analyse sur photos « trouver les erreurs sur les postures»
*Construction d'un cours et pratique (échauffement, corps de séance, étirements), gestion d'un groupe
*Gestion et fidélisation de la clientèle, outils de communication
*Ateliers de mises en situations d'enseignement
*Correction sur les pratiquants
*Cours Cercle & élastique band
*Cours Foam Roller & Swiss ball & base à picots
*Présentation du différent matériel et leurs atouts
*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.
*Anatomie et fonctionnement de la marche
*Cours Nordic Pilates
*Particularités, avantage, & fonctionnement de ces bâtons spécifiques
*Le Pilates associé à la marche Nordique, exercices, où, quand, comment, construction de cours variés & ludiques...
*Ateliers de mises en situations d'enseignement, construction de cours variés et ludiques en intérieur et extérieur
*Histoire, Sécurité, réglages, avantages de ces 2 disciplines combinées
*Anatomie de la femme enceinte et du sénior avec une sage-femme, une psychomotricienne et une ostéopathe <i>Chronologie de la grossesse, période pré et post natale, reprise de l'activité physique, problématiques les plus fréquentes de la femme enceinte et les adaptations</i> <i>Changements physiologiques du sénior, le vieillissement sur le plan moral (approche différente des cours), problématiques les plus fréquentes du sénior et les adaptations, le sénior en maison de retraite</i>
*Construction de Cours seniors en EPHAD
*Construction de Cours pré et post natal
*Les bienfaits du Pilates, (comme solution)
*Echauffement, construction d'un cours, étirements, adaptés et en sécurité
*Ateliers de mises en situations d'enseignement
*conseils posturaux pour la vie de tous les jours
*Evaluation des compétences en continu. Retour personnalisé par le biais d'une grille d'évaluation de compétences.
*Clôture