



Formation Continue – A.P.F.A – formation dédiée aux Métiers du Sport Formation Pilates Niveau 1 – Les fondamentaux

LE PROGRAMME

APPROCHE THEORIQUE

- Module théorique préparatoire et Introduction à la technique Pilates
- Remise à niveau sur les connaissances de base du Pilates (postures et placements)
- Techniques respiratoires spécifiques
- Bases techniques et pédagogiques pour introduire en toute sécurité des exercices de pilates en cours collectifs .
- Les éléments indispensables pour composer une séance : La préparation de la séance au préalable et l'adaptation de la séance en fonction du public
- Cas pratiques d'enseignements des mouvements de base du Pilates

APPROCHE PRATIQUE

- Acquérir les fondamentaux du Pilates, les spécificités de placement de respiration ainsi que le vocabulaire
- Pratiquer et ressentir le Pilates Les muscles de la posture les muscles périphériques
- Maîtriser les principaux mouvements du Pilates
- Repérer des placements incorrects et pouvoir les corriger, pour faire travailler les élèves en toute sécurité et efficacité
- Analyse posturale du pratiquant
- Construire une séance cohérente et équilibrée, savoir la modifier en fonction des pratiquants (leur morphologie et leurs faiblesses) afin d'avoir un coaching de qualité
- Être prêt à faire face à des inattendus, à un groupe varié ou à des niveaux de pratique différents

Les dates : 26 et 27 Mai 2018

OBJECTIFS

Acquérir les principes fondamentaux du Pilates
Construire des séances de Pilates pour un public débutant

PUBLICS

- Educateur sportif BP
- Brevet d'état - Prof de danse
- Stagiaire BP en formation.

LIEU DE FORMATION

APFA - Les Saint-Anges
272 Avenue de Mazargues-13008

TARIFS

2 Jours de formation
14 h théoriques et pratiques
Financement OPCA : 550 €
Autofinancement : 377€

INTERVENANTS

Lucile Cartier Coach sportif et professeur de Pilates Titulaire du BPJEPS AGFF Formation Stott Pilates Suivi de formation à East River Pilates (Brooklyn, NY)

Jean-Alain Uranie Coach sportif Préparateur Physique et formateur BP HM CC- diplômé Brevet Etat Educateur sportif 1er degré - Formation Pilates " Matt Class"

Les dossiers d'inscriptions et la fiche d'information complète sont à retirer au siège de l'APFA ou à télécharger sur le site internet de l'APFA : www.apfa-formation.fr. Un certificat de présence sera remis systématiquement à chaque stagiaire. La formation se fera sous forme de cours, d'ateliers interactifs et de groupe de travail. Les intervenants sont des professionnels expérimentés. Possibilité de financement PÔLE EMPLOI.OPCA dans le cadre du plan de formation. Les formations continues permettent aux éducateurs sportifs de se perfectionner, d'acquérir plus de compétences afin d'être plus compétitifs sur le marché de l'emploi.
Responsable formation : **Laurence FOUQUETEAU** - Directrice de l'APFA.