

Formation Pilâtes "Mat Class"

Niveau 2

Perfectionnement et
Utilisation du Petit
Matériel

3 et 4 Juin 2023

Année scolaire 2022-2023
APFA MARSEILLE





APFA

Association des professionnels de la forme et de l'animation

Espace Saint Anges-272 Avenues de Mazargues 13008 MARSEILLE

Enregistrée sous le : 9 313 12503 13

N° de déclaration Jeunesse et Sport : 1386 S-96

N° de SIRET : 413 298 373 000 23, N° de SIREN : 413 298 373

Contact

+33(0) 8 79 03 62 90 / +33(0) 4 91 81 36 10

contact@apfa.fr — www.apfa-formation.fr/

Modalités

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Se perfectionner sur la pédagogie et la pratique du Pilates - Intégrer du petit matériel dans les cours

DURÉE ET COÛT DE LA FORMATION

Du 2 au 3 Juin 2023

- 500 euros financement Pôle emploi et OPCA
 - 460 euros stagiaires externe à l' APFA en autofinancement
 - 350 euros Stagiaires inscrits, ou ayant été inscrits à l' APFA
- *Possibilité d'échelonner les paiements
*Possibilité d'utiliser son compte PCF pour le financement

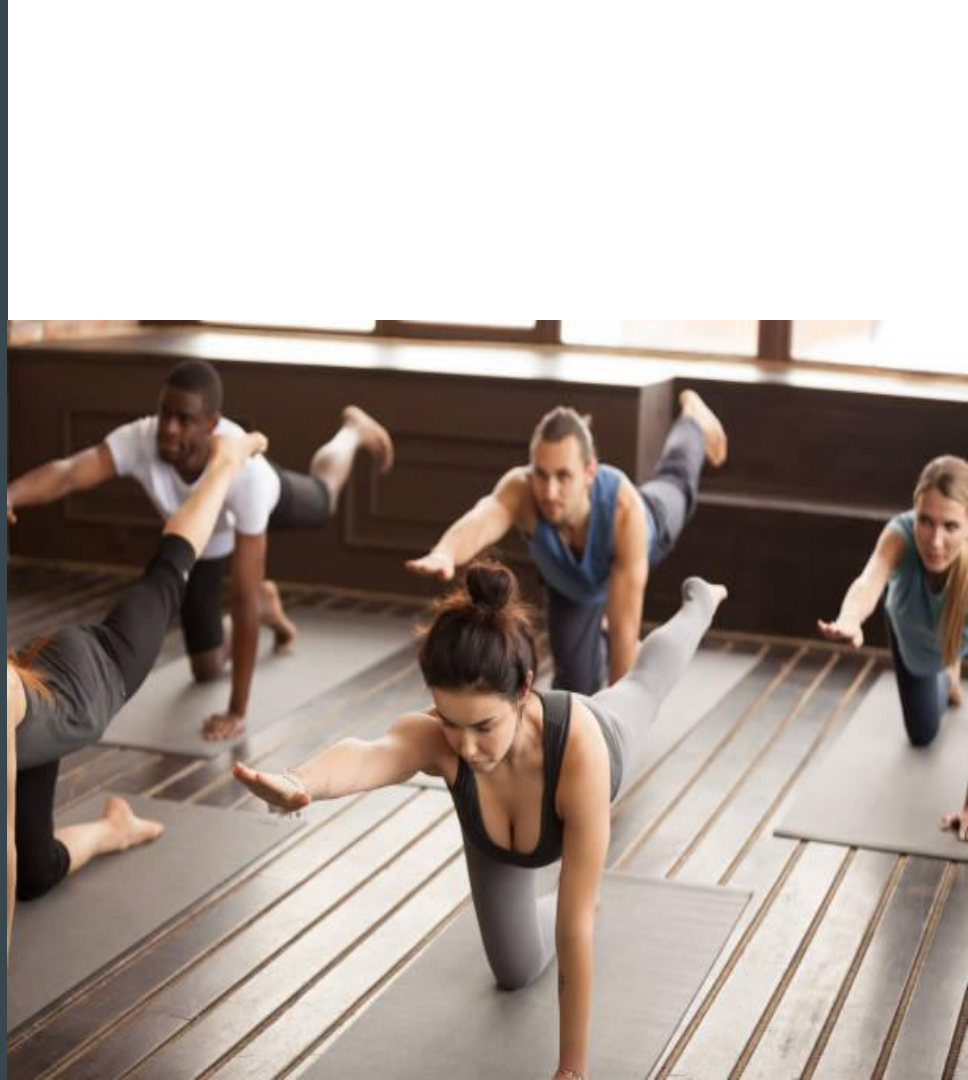
DÉROULEMENT ET CONTENU DE LA FORMATION

2 Jours de formation

14 h théoriques et pratiques

A noter : Les dates peuvent être décalées en fonction du nombre de stagiaires inscrits

Public cible



CONDITIONS D'ACCÈS

La formation est ouverte au public suivant :

- Educateur sportif BP
- Brevet d'état - Prof de danse
- Stagiaire BP en formation
- Stagiaires ayant validé le niveau 1



CONTENU DE LA FORMATION

Approche Pratique et théorique

- Affinement des techniques d'enseignement individuels et collectifs
- Décrire les bases théoriques de la méthode Pilates - Utiliser le langage approprié
- Réaliser les exercices de bases avec variation
- Perfectionnement en anatomie du mouvement
- Acquérir des compétences pédagogiques visant l'autonomie des pratiquants
- Composer des enchainements avec fluidité et cohérence
- Gérer un groupe avec des niveaux de pratiques différents
- Intégrer le Gym Ball et le Swiss Ball à sa pratique
- Approfondir les techniques de centrage et de respiration

Lieu des interventions

Pratique et théorie

Centre de kinésithérapie BABA

A Prévoir :

- Un Certificat médical
- La Fiche d'informations individuelle(à remplir au préalable)
- Tenue de sport ample
- Un ballon de Yoga de 25 cm



Jean-Alain Uranie

- Educateur Sportif diplômé Brevet d'Etat
- Formateur et Jury BPJEPS / CQP AGEE
- Formation DU préparation Physique DIJON
- Formation Pilates Eva Winskill (Fondatrice Fit Studio)
- 15 années de Danse Contemporaine
- 3 années de pratique méditation Schambhala

Damien Perriot



- Educateur Sportif diplômé BBPJEPS
- Formation Pilates Matt Class
- Certifié en Posturologie