

Formation Pilâtes
"Mat Class"
Niveau 1

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

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

DURÉE ET COÛT DE LA FORMATION

- 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 CPF pour le financement

DÉROULEMENT ET CONTENU DE LA FORMATION

2 Jours de formation

14 h théoriques et pratiques

CONDITIONS D'ACCÈS

La formation est ouverte au public suivant :

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



CONTENU DE LA FORMATION

Approche théorique

- Module théorique préparatoire et Introduction à la technique Pilâtes
- Remise à niveau sur les connaissances de base du Pilâtes (postures et placements)
- Techniques respiratoires spécifiques

Bases techniques et pédagogiques pour introduire en toute sécurité des exercices de pilâtes 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 Pilâtes

CONTENU DE LA FORMATION

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

Public cible

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



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



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