

Formation Pilates "Mat Class" Initiation



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 Pilates - Construire des séances de Pilates pour un public débutant

DURÉE ET COÛT DE LA FORMATION

Du 18 au 19 Janvier 2025

- 500 euros financement France travail et CPF *
- 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

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

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

- **Introduction à l'histoire et aux principes fondamentaux du Pilates**
 - Origines et évolution de la méthode Pilates
 - Les 8 principes clés
- **Anatomie de base pour le Pilates**
 - Introduction aux principaux groupes musculaires et leur rôle
 - Importance de la colonne vertébrale et du bassin dans la pratique
- **Postures de base et alignement corporel**
 - Position neutre de la colonne vertébrale
 - Positionnement du bassin, des épaules et des membres
- **Respiration dans le Pilates**
 - Introduction à la respiration diaphragmatique
 - Techniques de respiration pour optimiser les mouvements
- **Étirements et mobilisation articulaire**
 - Exercices de base pour améliorer la flexibilité
 - Importance de la mobilité articulaire dans la pratique du Pilates

CONTENU DE LA FORMATION

Approche théorique

- **Principes de stabilité et de renforcement du centre**
 - Compréhension de la notion de "core" ou centre
 - Exercices pour renforcer les muscles abdominaux et dorsaux
- **Proprioception et conscience corporelle**
 - Exercices pour développer la perception du corps dans l'espace
 - Importance de la proprioception pour améliorer la technique
- **Introduction à la progression des exercices**
 - Comment progresser d'un exercice simple à un exercice plus complexe
 - Adaptations pour les différents niveaux de forme physique
- **Sécurité et contre-indications**
 - Identifier les mouvements à éviter pour certains problèmes de santé
 - Principes de base pour enseigner en toute sécurité
- **Introduction aux accessoires de Pilates**
 - Utilisation des petits équipements : ballons, anneaux, bandes élastiques
 - Avantages et applications des accessoires dans les séances

CONTENU DE LA FORMATION

Approche pratique

- **Démonstration des postures de base**
 - Pratique des positions neutres de la colonne vertébrale et du bassin
 - Correction des postures individuelles
- **Exercices de respiration**
 - Pratique de la respiration diaphragmatique
 - Intégration de la respiration dans les mouvements de base
- **Séquences d'étirements et de mobilisation**
 - Exercices pour améliorer la flexibilité et la mobilité articulaire
 - Techniques d'étirement adaptées à différents groupes musculaires
- **Renforcement du centre**
 - Exercices ciblés pour les abdominaux et les muscles du dos
 - Séquences pour renforcer la stabilité et le contrôle

CONTENU DE LA FORMATION

Approche pratique

Progression des exercices de base

- Pratique des variations d'exercices simples à complexes
- Adaptations pour différents niveaux de forme physique

Mises en situation pédagogiques

- Enseignement des mouvements de base en petits groupes Techniques pour observer et corriger les postures et les mouvements
- Feedback et ajustements basés sur les performances des participants

Simulations de séances

- Création et pratique de mini-séances de Pilates
- Adaptation des séances en fonction du public cible

Public cible

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



Lieu des interventions

Pratique et théorie

Centre de formation APFA - Espaces
Saint Anges

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 BPJEPS
- Formation Pilates Matt Class
- Certifié en Posturologie