

Formation Pilates
"Mat Class"
Perfectionnement et
Utilisation du Petit
Matériel



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 21 et 22 Juin 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 PCF pour le financement**

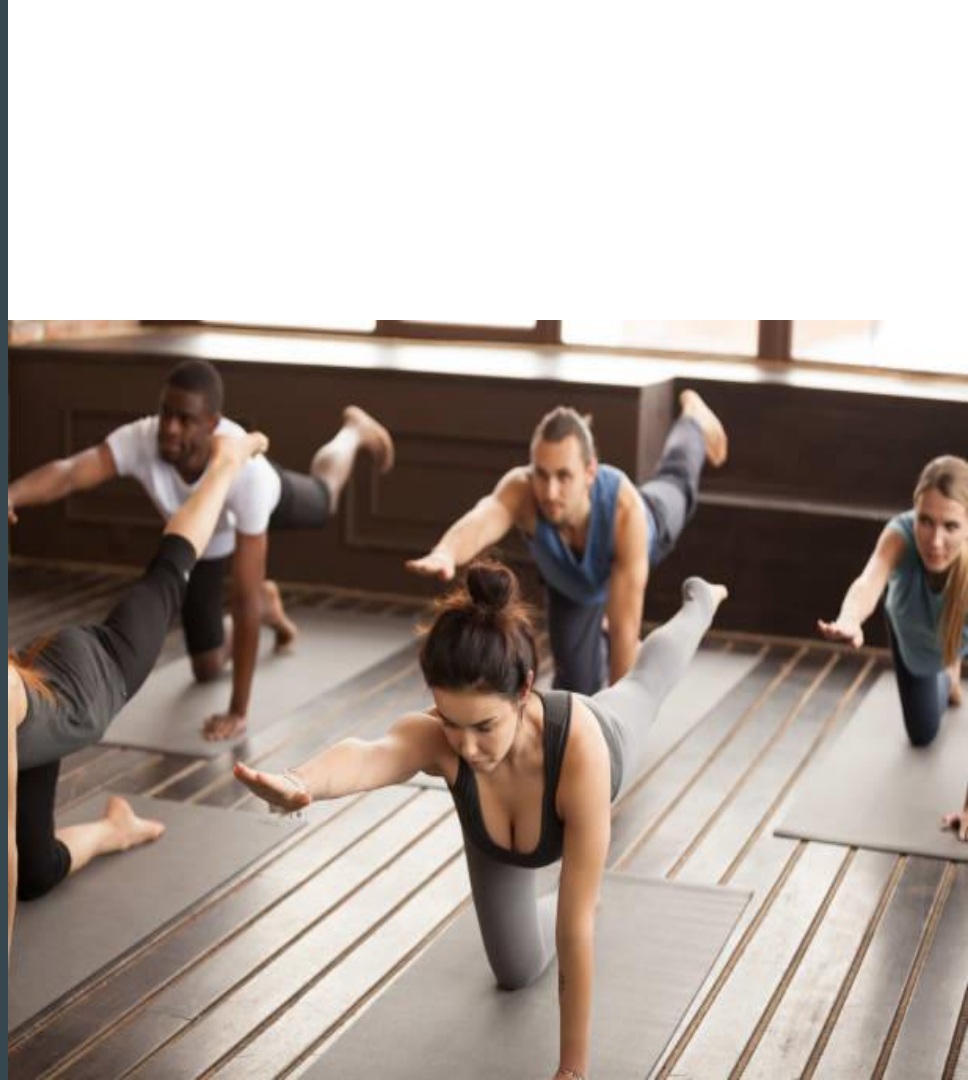
DÉROULEMENT ET CONTENU DE LA FORMATION

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

- Présentation du petit matériel : ballon paille, swiss-ball, coussin, bandes élastiques
- Règles de sécurité et bonnes pratiques
- Exercices de familiarisation et prise en main
- Avantages du ballon paille et techniques d'intégration dans les exercices de base
- Série d'exercices pour le renforcement du core, l'équilibre et la coordination

Intégration des 33 Exercices de Base

- Description et adaptation des exercices de base
- Démonstration, pratique, correction des postures et alignements
- Utilisation du matériel pour enrichir les exercices de base

CONTENU DE LA FORMATION

Approche Pratique et théorique

Exercices Spécifiques avec le Swiss-Ball et le ballon paille

- Amélioration des qualités physiques - Focus sur La proprioception
- Techniques d'intégration dans les exercices de base

Exercices avec le Coussin et les Bandes Élastiques

- Bienfaits du coussin pour la proprioception et le confort
- Techniques d'intégration dans les exercices de base
- Exercices de renforcement, étirement, équilibre et stabilité
- Avantages des bandes élastiques : résistance progressive et polyvalence
- Séquence d'exercices de renforcement et flexibilité

Lieu des interventions

Pratique et théorie

Centre de Formation A.P.F.A -
Espaces Saint- Anges

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