

## TITRE DE LA FORMATION : Roller Pilates

<p><b>Dates :</b> 1er et 2 février 2020  <b>Nombre d'heures :</b> 14 h en centre  <b>Lieu :</b> Mûr de Bretagne (22530)  <b>Responsable de formation :</b> Katia KERVOELEN LABAT</p>	
<b>Contexte</b>	<p>Au cours des 3 dernières années, le Comité Régional Sports pour Tous Bretagne a proposé 3 modules de formation "Initiation à la méthode Pilates" en partenariat avec la Fédération des Professionnels de la Méthode Pilates.</p> <p>La formation Roller Pilates permettra aux animateurs formés d'accompagner les pratiquants dans leur progression et d'agrémenter les cours de nouveaux exercices.</p> <p>Le Roller Pilates est un rouleau mousse simple d'utilisation, permettant d'exécuter une très large gamme d'exercices de Pilates. Il permet de dynamiser la musculature profonde abdominale et pelvienne mais aussi l'équilibre, la coordination et la souplesse.</p>
<b>Public et Prérequis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre titulaire d'une qualification professionnelle dans le domaine de l'animation sportive (CQP ALS, BEMF, BPJEPS APT ou AGFF, licence STAPS...).</li> <li>• <b>Avoir suivi le stage de base de la FPMP</b></li> <li>• Disposer d'une licence cadre technique à la Fédération Française Sports pour Tous (possibilité de la prendre lors de la formation)</li> </ul>
<b>Objectifs de la formation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appliquer les exercices fondamentaux sur Roller</li> <li>• Connaître les 47 exercices sur Roller</li> <li>• Adapter les exercices aux différents publics (patients, femmes enceintes, seniors, sportifs)</li> </ul>
<b>Programme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Révision des principes de la méthode Pilates et des exercices fondamentaux</li> <li>• Révision des notions théoriques (complexe abdominal, diaphragme, plancher pelvien)</li> <li>• Apprentissage de chaque mouvement, des placements, des différentes options et des objectifs</li> <li>• Apprentissage de la pédagogie, des points d'attention, des visualisations et corrections</li> <li>• Pratique personnelle de chaque mouvement</li> </ul>
<b>Méthodes pédagogiques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apports théoriques et pratiques (méthodes, outils)</li> <li>• Mises en situation et analyses de cas</li> <li>• Un manuel de formation Roller</li> <li>• Un roller inclus dans le coût total vous sera remis lors de votre entrée en formation</li> </ul>
<b>Nombre de stagiaires</b>	14 personnes maximum
<b>Horaires</b>	Le samedi de 9h à 12h30 et 14h à 18h et le dimanche de 9h à 12h30 et de 14h à 17h
<b>Intervenante</b>	Patrice ZABOLLONE, Directrice Studio Pilates Nantes, Professeur de Pilates
<b>Evaluation</b>	Production attendue : Réalisation d'une séquence pédagogique et entretien d'analyse de pratique
<b>Coût</b>	400 € ( 368 € frais pédagogique – 32 € frais d'hébergement et de restauration )
<b>Modalités de prise en charge</b>	Pôle Emploi, Conseil Régional, Uniformation ou autre OPCA, employeur ou prise en charge individuelle
<b>Date limite d'inscription</b>	15 décembre 2019
<b>Personnes ressources</b>	Administrative: Catherine SEBIRE : 02.98.28.27.33 – <a href="mailto:crepmm@wanadoo.fr">crepmm@wanadoo.fr</a> Pédagogique : Katia KERVOELEN LABAT – 06.98.30.21.38 – <a href="mailto:katia.labat@sportspourtous.org">katia.labat@sportspourtous.org</a>