

TITRE DE LA FORMATION : Pilates pour Tous (4 jours)

<p>Dates : 18 et 19 mai, 22 et 23 juin 2019 Nombre d'heures : 28h en centre Lieu : Mûr de Bretagne (22530) Responsable de formation : Katia KERVOELEN</p>	
Contexte	<p>Le Pilates est un travail de précision. Il demande une grande concentration et une conscience du corps. Les mouvements sont maîtrisés et l'effort à produire est juste. La musculature profonde et la sangle abdominale sont sollicitées, la musculature est rééquilibrée, les articulations sont par conséquent stabilisées, débarassées des tensions inutiles.</p> <p>Ce travail de précision nécessite des adaptations auprès de nos publics hétérogènes en termes de niveaux de conditions physiques et de pratique sportive. Il est donc essentiel de bien connaître les différentes adaptations des mouvements de base du Pilates afin d'accompagner chaque pratiquant dans sa pratique, tout en garantissant sa sécurité.</p>
Public et Prérequis	<ul style="list-style-type: none"> • Etre titulaire d'une qualification professionnelle dans le domaine de l'animation sportive (CQP ALS, BEMF, BPJEPS APT ou AGFF, licence STAPS...). • Il n'est pas nécessaire d'avoir suivi le stage de base de la FPMP • Disposer d'une licence cadre technique à la Fédération Française Sports pour Tous (possibilité de la prendre lors de la formation)
Objectifs de la formation	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître les 15 fondamentaux de la méthode Pilates • Etre capable d'adapter les mouvements de base du Pilates à tous les publics, quels que soient les niveaux de pratique et/ou de condition physique.
Programme	<p>Le 18 mai : Historique de la méthode Pilates, apprentissage des principes de base et des placements.</p> <p>Les 19 mai, 22 et 23 juin : Les 15 mouvements fondamentaux du Pilates, les différentes options, les objectifs, les points de vigilance, les visualisations, les muscles moteurs et stabilisateurs</p>
Méthodes pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> - Apports théoriques et pratiques (méthodes, outils) - Mises en situation - Etudes et analyses de cas - Témoignages et échanges de pratiques
Nombre de stagiaires	14 personnes maximum
Horaires	Les samedis de 9h à 12h30 et 14h à 18h et les dimanches de 9h à 12h30 et de 14h à 17h
Intervenante	Maud SAVARY, formatrice EFR, diplômée CQP ALS AGEE, qualifications et expertises Pilates (Leader Fit Pilates International) et Sport Santé Bien-Etre
Evaluation	Production attendue : Réalisation d'une séquence pédagogique et entretien d'analyse de pratique
Coût	800 € (736 € frais pédagogiques, 28 € frais d'hébergement, 36 € frais de restauration)
Modalités de prise en charge	Pôle Emploi, Conseil Régional, Uniformation ou autre OPCA, employeur ou prise en charge individuelle
Date limite d'inscription	1er mai 2019
Personnes ressources	Administrative: Catherine SEBIRE : 02.98.28.27.33 – crepmm@wanadoo.fr Pédagogique : Katia KERVOELEN – 06.98.30.21.38 – katia.kervoelen@sportspourtous.org