



Formation **PILATES « PETITS MATÉRIELS » MODULE Spécifique** **Programme Séminaire 3**

Durée : 2 journées de 7 heures de formation

Profils des stagiaires :

- Coachs Sportifs, préparateurs physiques, Éducateurs sportifs (BE, BPJEPS)
- Professeurs de yoga, professeurs en activités physiques adaptées
- Kinésithérapeutes, ostéopathes
- Autres thérapeutes ou personnels de santé

Pré-requis

- Avoir effectué la formation **Module 1 : PUR PILATES (séminaire 1 et 2)**
- Connaissances et encadrement de différents profils publics (sédentaires, actifs, patients...) présentant des troubles musculosquelettiques, déconditionnement physique

Coût de la formation : 640 € TTC (2 jours, 14 heures de formation)

Objectifs de la formation PILATES « PETITS MATÉRIELS »

- Varier, complexifier et dynamiser les prises en charges ou suivi de cours en fonction des objectifs à atteindre pour différents niveaux de pratique (du débutants aux sportifs de haut niveau) et par l'utilisation de petits matériels proprioceptifs" (Elastiband, Chiball, Swiss Ball, Foamroller ...)
- Connaissances théoriques et pratique dans la mise en jeu du système interne en activant les récepteurs sensori-moteurs (perceptions conscientes et inconscientes du corps) autant dans la statique que dans la dynamique.
- Permettre, une représentation corporelle plus précise, un engagement et un suivi musculaire plus juste, un ajustement postural et un contrôle des gestes essentiels, tout ceci avec une efficacité plus importante dans le reconditionnement physique patients ou un entraînement pour les clients et sportifs

Objectifs pédagogiques :

- Savoir utiliser différents petits matériels proprioceptifs (Chi Ball, swissball, foamroller, elastiband...) pour complexifier ou varier les exercices et les prises en charge clients et/ou patients
- Différencier leur utilité au regard d'un niveau de conscience et de pratique différents (sédentaire, loisirs actifs, sportifs)
- Mener une séquence d'exercices avec petit matériel avec logique et fluidité

COACH FORM' PRO

16 Rue Léon BLUM-59239 THUMERIES

Email: coachformpro@gmail.com

Tel: 0683461254



Compétences visées :

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

1. Choisir un matériel adapté au niveau, aux besoins et aux limites du public.
2. Construire et enseigner des séquences pédagogiques fluides, logiques et progressives en utilisant les principaux petits matériels en Pilates (Chi Ball, Swiss Ball, Foam Roller, Elastiband).
3. Proposer des variations : intensification, facilitation, proprioception, automassage.

Contenu de la formation :

Jour 1 – Chi Ball & Foam Roller

- Introduction : pourquoi utiliser des outils proprioceptifs ? (Équilibre, stabilité, conscience corporelle)
- Pratique guidée complète avec Chi Ball et Foam Roller
- Analyse du cours : corrections, variations, intentions pédagogiques
- Atelier en binômes : construction de séquences Chi Ball + mise en situation
- Séance d'automassages guidés avec Chi Ball

Jour 2 – Swiss Ball & Elastiband

- Exercices de mobilité, de renforcement global et gainage en Swiss Ball
- Atelier pratique : création de combinaisons d'exercices en Swiss Ball
- Variations d'exercices Pilates avec Elastiband : simplification / complexification
- Training en binômes : séquences Elastiband + restitution devant le groupe
- Bilan final : intégration des acquis et retours personnalisés

Méthodes pédagogiques :

- Pratique guidée et démonstrations dynamiques
- Mises en situation réelles : construction et animation de séquences
- Travail en binômes et retours croisés

Organisation de la formation :

Formatrice : Florence FRANÇOIS

Professeur d'EPS, Diplômée d'Etat de la Forme et Disciplines Associées depuis plus de 30 ans, Diplômée en gestion du stress et des émotions, Personal Traîné auprès de particuliers et salariés d'entreprise, Formatrice et enseignante dans la Licence professionnelle des Métiers de la Forme, de la Santé et du Bien-Être à Lille, spécialisée dans les techniques psycho-corporelles, de reconditionnement physique et de Bien-Être tournées vers une prévention et une éducation à la santé de chacun.

COACH FORM' PRO

16 Rue Léon BLUM-59239 THUMERIES

Email: coachformpro@gmail.com

Tel: 0683461254



Moyens pédagogiques et techniques :

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation (salle d'évolution de 36 M2, centre Pharos Kinés, 40 Rue du maréchal Leclerc 59290 WASQUEHAL)
- Livret « apprenant », manuel de formation comportant la gamme d'exercices Pilates avec Elastiband, Chi Ball, Swiss Ball, Foam roller
- Documents supports de formation en vidéo projection
Apports théoriques et apprentissage des exercices
- Mises en situations en duo

Modalités d'inscription

- Les modalités d'inscription sont précisées dans la convention
- Nombre de places limité

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation :

- Feuilles de présence signée (état d'émargement par demi-journée de formation)
- Retour feed-back sur enseignement et animation
- Questionnaire de satisfaction en ligne de la formation.

Informations accessibilité Handicap

Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap. Afin de vous permettre de suivre la formation choisie dans les meilleures conditions, nous vous remercions de nous préciser la nature de votre handicap lors de votre inscription. Nous pourrions ainsi confirmer l'ensemble des possibilités d'accueil, et vous rediriger le cas échéant vers nos réseaux handicap partenaires.

COACH FORM'PRO s'engage à tout mettre en œuvre pour permettre l'accessibilité de son offre, en fonction des besoins et compte tenu des difficultés particulières liées au handicap des personnes concernées.