COACH FORM' PRO
16 Rue Léon BLUM-59239 THUMERIES
Email: contact@coachformpro.fr
Tel: 0683461254

Formation PILATES EVOLUTION (Module 2)
Programme Séminaire 3

Durée : 14 heures (2 jours de 7 heures de formation)

Profils des stagiaires :

- Coach Sportifs, professeurs de yoga, professeurs en activités physiques adaptées,
- Kinésithérapeutes, ostéopathes
- Autres thérapeutes ou personnels de santé

Pré- requis :

- Connaissances et intégration des 15 premiers mouvements débutants et leurs évolutions
- Restitution et expériences dans l'encadrement de différents profils publics (sédentaires, actifs, patients…) présentant des troubles musculo-squelettiques, déconditionnement physique

Les BE, BPJEPS, DE masseur kinésithérapeute, DU Yoga, professorat d'EPS ou autres diplômes de niveau 2 ayant suivi le Module 1 : PUR PILATES et possèdent les prérogatives pour suivre cette formation

Positionnement pédagogique

Un QCM en ligne sera envoyé à chaque stagiaire une semaine avant la formation afin d'évaluer leur niveau de connaissances de départ.

Une fiche positionnant chaque bénéficiaire avec diplôme attesté, recueil des besoins, du niveau actuel dans le domaine de la formation à suivre, du degré de motivation sera envoyé à l'entreprise et sera retournée à l'organisme formateur dès la convention signée.

Coût de la formation : 640 € TTC (séminaire 3 : 2 jours, 14H de formation)

Objectifs de la formation PILATES EVOLUTION :

- Développer ses connaissances et compétences pour complexifier ses cours ou propositions de service afin de faire évoluer la prise en charge physique, efficiente et sécuritaire de clients et/ou de patients vers un niveau intermédiaire de pratique

Objectifs pédagogiques :

- Connaître et intégrer les 26 mouvements intermédiaires et leurs options évolutives en fonction des différents niveaux de pratiquants
- Définir les objectifs et les principaux muscles impliqués dans les mouvements
- Etre capable de réaliser un cours en continuité de manière fluide et logique
- Etre capable d'utiliser des inductions verbales imagées et de corriger de manière efficace

COACH FORM' PRO
16 Rue Léon BLUM-59239 THUMERIES
Email: contact@coachformpro.fr
Tel: 0683461254

Contenu de la formation :

Jours 1 & 2 :

- Rappel des principes d'intégration et exécutifs de la méthode (acquis des séminaires 1 & 2)
- Suivi de cours de niveau intermédiaire + pratique guidée des progressions et variations
- Apprentissage du répertoire de chaque mouvement intermédiaire, de ses objectifs, de ses options évolutives et de ses visualisations
- Mise en pratique en sous-groupes de construction de combinés d'exercices intermédiaire
- Structure d'un cours, échauffement et transitions, retour au calme
- Mises en situation pratique de l'enseignement
- Atelier d'observation vidéo : analyser la posture et la pédagogie d'un enseignant

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 Traîner 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 la FSSEP 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.

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 les exercices, leurs objectifs et leurs variables de progression)
- Documents supports de formation en vidéo projection
- Apports théoriques, suivi de cours et démonstration technique et pratique, mises en situations concrètes
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation (capsules vidéo de séquences d'exercices et ressources numériques)

Modalités d'inscription:

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

COACH FORM' PRO
16 Rue Léon BLUM-59239 THUMERIES
Email: contact@coachformpro.fr
Tel: 0683461254

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

- Feuilles de présence signée (état d'émargement par demi-journée de formation)
- Evaluation pratique filmée : mises en situation avec public ou cas concrets
- Grille d'évaluation des compétences avec Retour feed-back sur enseignement et animation
- Questionnaire de satisfaction à chaud de la formation en ligne
- QUIZ ou QCM d'évaluation des connaissances

Informations accessibilité handicapés

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 pourrons 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.*
Une durée adaptée, des moyens pédagogiques et techniques peuvent notamment être mis en place. Ces adaptations, qui portent sur les méthodes et les supports pédagogiques, peuvent être individuelles ou collectives pour un groupe de personnes ayant des besoins similaires.
Pour les formations, les candidats concernés peuvent, par ailleurs, bénéficier d'aménagements portant sur les conditions de déroulement des évaluations, le cas échéant : majoration du temps imparti pour une ou plusieurs évaluations, étalement sur plusieurs sessions du passage des évaluations et adaptations ou dispenses d'évaluations, etc. rendues nécessaires par certaines situations de handicap.
Contactez-nous afin d'étudier les possibilités de compensation disponibles