COACH FORM' PRO –
Organisme de Formations
Certifié Qualiopi
N° 32591095459

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

Formation
PUR PILATES MODULE 1 (Niveau 1)
Programme Séminaire 1 et 2

Durée : 28 heures (4 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 :

- BE, BPJEPS, DE masseur kinésithérapeute, DU Yoga, professorat d'EPS ou autres diplômes de niveau 2
- Connaissances en anatomie descriptive, physiologie et biomécanique
- Connaissances et encadrement de différents profils publics (sédentaires, actifs, patients…) présentant des troubles musculo- squelettiques et déconditionnement physique

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 : 1200 € TTC (séminaire 1 et 2 : 4 jours, 28 heures de formation)

Objectifs de la formation Pur PILATES :

- Développer ses connaissances et compétences dans la prise en charge physique, efficiente et sécuritaire de clients et/ou de patients présentant un déconditionnement des chaînes musculaires posturales et profondes dans la méthode Pilates – Niveau 1 – « débutants »

Objectifs pédagogiques :

- Connaître et intégrer les 15 premiers mouvements et leurs variables évolutives en fonction des différents niveaux de pratiquants
- Savoir construire et enseigner un cours complet de Pilates (échauffement, corps de séance, retour au calme) sur tapis à des fins de prise en charge de clients ou de patients en reconditionnement physique et/ou en renforcement musculaire profond et/ou en gain de mobilité et de souplesse articulaire

COACH FORM' PRO
Organisme de Formations
Certifié Qualiopi

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

- Approfondir et diversifier ses savoirs et savoirs faire en matière de gestes, de postures à tenir afin de préserver et de respecter l'intégrité physique de chacun ainsi que de favoriser la détente

Compétences visées

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

1. Structurer un cours de Pur Pilates complet et cohérent de Niveau 1 « débutants »
2. Adapter le contenu en fonction du public (débutant, sportif, sédentaire, rééducation légère).
3. Gérer un groupe tout en individualisant les consignes et en apportant les corrections.
4. Utiliser une communication verbale et non-verbale efficace.

Contenu de la formation :

- **Séminaire 1 :** Jour 1 et 2

- Présentation de la méthode et de ses principes anatomiques, biomécaniques fondamentaux
- Répertoire et analyse des 15 premiers mouvements (objectifs, consignes de placements sécuritaires, d'exécution et de respiration)

- **Séminaire 2 :** Jour 3 et 4

- Structure d'un cours, échauffement, corps de séance et transitions, retour au calme
- Mises en situation pratique de l'enseignement de chaque mouvement avec variation et progressivité des exercices, construction et restitution d'une séquence complète structurée et orientée en fonction d'un niveau de pratiquant ou d'une problématique liée au patient

Méthodes pédagogiques

- Construction guidée de séances
- Mise en situation pédagogique en condition réelle d'enseignement avec de **vrais clients/patients**
- Techniques de communication verbale et non-verbale
- Ateliers pratiques et exercices en binôme et en groupe
- Feedback continu et individualisé du formateur et des pairs
- Retour d'expérience / Étude de cas concrets

COACH FORM' PRO
Organisme de Formations
Certifié Qualiopi

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

Organisation de la formation :

Formatrice : Florence FRANÇOIS

Professeur d'EPS, Diplômée d'État 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, Anciennement 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 psychocorporelles, 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'inscriptions

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

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

- Feuilles de présence signée (état d'émargement par demi-journée de formation)
- Évaluation 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
- QUIZ ou QCM d'évaluation des connaissances

COACH FORM' PRO
Organisme de Formations
Certifié Qualiopi

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

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 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.