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

Programme : Formation PILATES EXPERTISE (Module 3)

Durée : 15 heures (2 jours de 7,5 heures de formation)

Tarif : 680 euros

Profils des stagiaires :

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

Prérequis :

- BE, BPJEPS, DE Masseur-Kinésithérapeute, DU Yoga, Professorat d'EPS ou tout diplôme sportif/santé de niveau 2
- Avoir validé les modules 1 "Pur Pilates" et 2 "Pilates Évolution"
- Connaissances indispensables en :
  - Anatomie descriptive
  - Physiologie
  - Biomécanique
  - Encadrement de publics variés (sédentaires, actifs, patients, TMS, déconditionnement physique)

Objectifs de la formation PILATES EXPERTISE :

- Développer des compétences avancées en Pilates pour accompagner les clients/patients vers une pratique sécuritaire et efficiente, grâce à l'intégration des mouvements avancés et à la construction de séances fluides, logiques et progressives.

Objectifs pédagogiques :

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

- Connaître et intégrer les 34 mouvements avancés et leurs options évolutives
- Identifier les objectifs et les principaux muscles impliqués dans chaque mouvement
- Concevoir et animer un cours complet, fluide et structuré, du début à la fin
- Utiliser des inductions verbales imagées, adaptées et efficaces
- Corriger et ajuster les postures avec précision, en sécurité

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

Contenu de la formation :

Jours 1 & 2 :

- Rappel des principes d'intégration et exécutifs de la méthode
- Apprentissage du répertoire de chaque mouvement avancé, de ses objectifs, de ses options évolutives et de ses visualisations
- Structure d'un cours, échauffement et transitions, retour au calme
- Construction de combinés d'exercices et mises en situation pratique de l'enseignement

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)

Moyens pédagogiques et techniques :

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

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

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

- 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.

Informations 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.
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