



## PROGRAMME DE FORMATION PILATES FEMME ENCEINTE ET SÉNIOR

mis à jour le 17/09/24

**Prérequis :** avoir validé Pilates Matwork 1

**Cible :**

- Édicateur sportif : professeur de fitness, professeur d'éducation physique, coach sportif, préparateur physique, entraîneur sportif, animateur sportif
- Professionnels de la santé (kinésithérapeutes, ostéopathes, sages-femmes...)

**Objectifs à atteindre :**

- Adapter le cours à plusieurs publics cibles (débutants, femmes enceintes, séniors...)
- Concevoir et animer des séances de Pilates pour un public de femmes enceintes, individuelles ou collectives
- Concevoir et animer des séances de Pilates pour un public de séniors, individuelles ou collectives
- Enseigner tous les mouvements avec les bons placements
- Reconnaître les défauts de placement ou d'exécution des pratiquants et savoir les corriger

**Durée :** 3 jours - 21h (15h synchrone + 6h asynchrone)

**Modalités et délais d'accès :** à compter de la signature du devis ou du contrat de formation ou de la convention de formation, le délai d'accès pour débiter la formation est de 2 semaines

**Prix :** 500€ net de TVA soit 500€ TTC

**Contact :** Béatrix de Montalier, référente handicap, 07.67.67.27.62, [air.studioyoga@gmail.com](mailto:air.studioyoga@gmail.com)

**Moyens techniques matériels :** salle de 110m<sup>2</sup>, WC accessibilité handicap, vestiaire homme, vestiaire femme, salon avec 2 canapés, bureau, jardin de 80m<sup>2</sup> avec pelouse et terrasse, tapis, briques, sangles, bolsters, foams rollers, rings, swiss ball, bands, ordinateur, slides, rétro-projecteur, manuel de formation.

# STUDIO AIR

YOGA & PRATIQUES BIEN-ÊTRE

## **Moyens techniques humains : formateur (Gérald Mauger)**

- Masseur ayurvédique
- 50h RYS Yin Yoga
- Yoga thérapie
- 200h RYS Hatha Yoga
- 500h RYS Ashtanga Yoga
- Brevet d'État des Métiers de la Forme
- Pilates Matwork 1, 2, 3, femme enceinte et sénior, petit matériel

**Méthodes mobilisées :** démonstration et enseignement du formateur

**Émargement :** feuille d'émargement à signer après chaque demi-journée

**Évaluation :** mise en situation d'enseignement pour la validation de formation

**Méthodes de validation :** attestation de fin de formation et certificat de réalisation

**Accessibilité :** en cas de situation de handicap, une étude de faisabilité sera faite afin de proposer une formation adaptée. Une salle de formation répondant aux normes d'accessibilité d'accueil du public est mise à disposition.

## **Indicateurs de résultats :**

Nombre de stagiaires (2021-2024) : 264

Taux de satisfaction (2023-2024) : 97,51%

Plus de 9 personnes sur 10 nous font confiance en suivant d'autres formations chez nous

## **FORMATION ASYNCHRONE**

6h de préparation personnelle (étudier le manuel, répondre au questionnaire via Google Forms et effectuer le travail demandé dans la convocation)

## **FORMATION SYNCHRONE**

### **JOUR 1**

11h15 - 11h30 : Accueil, présentation, mise en route

11h30 - 12h30 : Master Class Pilates femme enceinte

12h30 - 13h00 : Apprentissage des mouvements Pilates femme enceinte

*13h00 - 13h45 : Pause déjeuner*

14h00 - 18h30 : Suite de l'apprentissage des mouvements Pilates femme enceinte

18h30 - 19h30 : Préparation puis passage en situation Pilates femme enceinte

### **JOUR 2**

09h30 - 10h30 : Master class Pilates sénior

10h30 - 13h00 : Apprentissage des mouvements Pilates sénior

*13h00 - 13h45 : Pause déjeuner*

14h00 - 16h30 : Suite de l'apprentissage des mouvements Pilates sénior

16h30 - 17h30 : Préparation puis passage en situation Pilates sénior

17h30 - 17h45 : Bilan et fin de formation