



PROGRAMME DE FORMATION PILATES FEMME ENCEINTE ET SÉNIOR

mis à jour le 29/04/24

Prérequis :

- Avoir un diplôme autorisant l'enseignement de discipline sportive
- Avoir des bases solides en anatomie et physiologie
- Avoir validé le Matwork 1

Cible :

- Éducateur 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 les corriger

Durée : 2,5 jours - 20h (16h synchrone + 4h 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

Moyens techniques matériels : salle de 110m², WC accessibilité handicap, vestiaire homme, vestiaire femme, salon avec 2 canapés, bureau, jardin de 80m² 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 en ligne

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) : 97,24%

Plus de 3 personnes sur 4 nous font confiance en suivant d'autres formations chez nous

FORMATION ASYNCHRONE

4h de préparation personnelle

(consulter le manuel, regarder la vidéo)

FORMATION SYNCHRONE

JOUR 1

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

11h30 - 12h30 : Master Class Pilates femme enceinte

12h30 - 13h15 : Présentation de la formation

13h15 - 14h15 : Pause déjeuner

14h15 - 20h00 : Apprentissage des mouvements Pilates femme enceinte

20h00 - 20h15 : Distribution exercices pour passages en situation

JOUR 2

09h00 - 09h30 : Passage en situation sur la partie femme enceinte

09h30 - 10h30 : Master class Pilates sénior

10h30 - 13h00 : Apprentissage des mouvements Pilates sénior

13h00 - 14h00 : Pause déjeuner

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

16h30 - 17h45 : Préparation puis passage en situation, évaluation certificative

17h45 - 18h00 : Bilan et fin de formation