

---

# Programme de Formation

---

## PILATES EVOLUTION

---

### Organisation

---

**Durée :** 42 heures

**Mode d'organisation :** Présentiel

---

### Contenu pédagogique

---



#### **Public visé**

- Demandeur d'emploi
- Apprenants en alternance:  
Contrat d'Apprentissage pour les moins de 30 ans et contrat de professionnalisation
- Salariés
- Demandeur d'emploi en reconversion professionnelle
- Entrepreneurs individuels



#### **Objectifs pédagogiques**

PILATES DEBUTANT  
PILATES CONFIRME  
PILATES PETIT MATERIEL



#### **Description**

Les contenus de la formation PILATES débutant traiteront sur :

- l'histoire du PILATES
- Les principes de bases de la méthode PILATES
- Les 34 postures existantes
- L'évolution de la méthode, pourquoi et comment l'adapter
- l'apprentissage des postures du niveau débutant, construction d'un cours de Pilates débutant
- les connaissances associées : anatomie, physiologie

Les contenus de la formation PILATES confirmé traiteront sur :

- Rappel des principes de bases de la méthode PILATES
- Définir le niveau confirmé, et établir un niveau intermédiaire
- L'évolution des postures de niveau débutant en niveau confirmé.
- Apprentissage de nouvelles postures, construction d'un cours Pilates confirmé
- les connaissances associées : anatomie, physiologie

Les contenus de la formation PILATES petit matériel traiteront sur :

- Rappel des postures PILATES de niveau débutant
- Rappel des postures PILATES de niveau confirmé
- Apprentissage des postures avec 4 engins : Ballon Paille, Fitness Cercle, Foam Roller, Swiss Ball
- Construction d'un cours de Pilates avec matériel



#### **Prérequis**

EMSAT (ECOLE DES METIERS DU SPORT, DE L'ANIMATION ET DU TOURISME) – 1 IMPASSE DU CONFLENT Parc Sud Roussillon IV, 66280

SALEILLES – 04 68 66 02 60 – [contact@emsat.fr](mailto:contact@emsat.fr) – [www.emsat.fr](http://www.emsat.fr)

SIRET : 532 268 323 00047 – RCS PERPIGNAN – Code APE 123A

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 91660160066 auprès du préfet de Occitanie



Afin de suivre au mieux l'action de formation et obtenir la ou les qualifications auxquelles elle prépare, le stagiaire est informé qu'il est nécessaire de posséder, avant l'entrée en formation, le niveau de connaissance suivant

- AFPS ou PSC1
- une attestation de pratique sportive correspondant à un niveau technique.



### ***Modalités pédagogiques***

**Le mode de fonctionnement est axé sur une alternance de contenus théoriques et de mises en situations pratiques.**

Les modalités pédagogiques utilisés sont diversifiés selon les objectifs visés



### ***Moyens et supports pédagogiques***

L'EMSAT utilise plateforme e-learning permettant les classes virtuelles, le suivis individualisés des apprenants, la mise en place de QUIZZ, d'évaluation

Abonnements à des revues professionnelles (O.T, management, journal de l'animation...)

Tout apprenant a accès à un DRIVE en lien avec sa formation avec mise à disposition des ressources pédagogiques, des contenus de cours, les corrections des évaluations...