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

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...