

PROGRAMME DE FORMATION

Module « Formation Mat Pilates Niveau 1 »

L'objectif de cette formation en Pilates est de permettre l'acquisition de connaissance et compétences liées à la pratique du Pilates.

Le Pilates est une activité de renforcement musculaire des muscles profonds. Elle permet au pratiquant d'apprendre à connaître et maîtriser ses sangles abdominales et pelviennes. L'engagement du centre (abdominaux et périnée) est la base de toute pratique.

C'est une activité sans impact, accessible à toutes personnes (hors mobilité réduite en fauteuil roulant si le tronc supérieur est atteint).

La formation a pour objectif le développement et l'acquisition des compétences suivantes :

a) Connaître les principes de base du Pilates basés sur le contrôle, la concentration, le centrage, la précision, la respiration et la fluidité ;

b) Connaître les différents exercices Pilates et les maîtriser ;

c) Maîtriser les différentes adaptations possibles de chaque mouvement pour s'adapter aux différentes pathologies possibles des pratiquants ;

d) Maîtriser les exercices réalisés avec du petit matériel (petit ballon, swiss ball, cercle, Foam roller, balles lestées, élastique, coussin d'instabilité) ;

e) Développer son bagage pédagogique ;

f) Préparer des séances adaptées à son public ;

g) Prévenir les pathologies les plus courantes et concourir au maintien des capacités physiques individuelles dans un objectif de santé et de bien-être ;

h) Analyser les troubles physiques et physiologique des participants et comprendre leurs attentes ;

i) Travailler dans la bonne humeur car prendre soin du corps, c'est également prendre soin du mental ;

j) Prévenir les pathologies liées à la sédentarité ;

k) Maîtriser les options qui permettent d'augmenter ou de diminuer la difficulté d'un exercice de Pilates ;

l) Construire une séance ou un cycle qui travaille les muscles aussi bien postérieurs qu'antérieurs, afin de garder un travail du corps homogène ;

m) Concevoir des séances ou des cycles de travail avec une alternance de posture statique, type gainage, et du travail de mobilisation non statique.

Les objectifs sont répartis sur les 5 jours de formations, en suivant le plan du sommaire du livret de chaque stagiaire.

Sommaire

- ★Joseph Pilates Qui est-il ? Qu'est ce que le Pilates: origine.
- ★Définition du Pilates
- ★Les principes du Pilates La concentration La fluidité La respiration Le centrage Le contrôle La précision
- ★Première rencontre avec un nouveau pratiquant
- ★Les bases
- ★Les 21 exercices adaptés pour niveau 1
- ★Les variations
- ★ Le petit matériel
- ★ Pour travailler en Pilates nous avons besoin de certaines connaissances : Rappel musculaire et osseux. Les pathologies fréquentes.

ANNEXE 1