

DOKKEO



FORMATION PILATES PRO



1- LE DESCRIPTIF DE LA FORMATION PILATES PRO

DUREE : 3 jours - 21h (14h synchrone + 7h asynchrone)

FORMATEUR : Arianne Leverrier

COUT : 500 €

PRE REQUIS : Le module de formation pilates niveau 1 nécessite d'être titulaire d'un des diplômes du RNCP donnant les prérogatives répondant à l'article 212-1 du code du sport: BPJEPS, CQP ou DEUST principalement ou un diplôme de danse EAT

OBJECTIFS :

A l'issue de la formation vous serez capable :

- D'enseigner un cours de Pilates d'une durée de 45 à 60 mn
- D'expliquer la méthode Pilates et ses principes fondamentaux
- D'expliquer l'importance de la respiration dans la pratique du Pilates et de l'enseigner
- De corriger les défauts de placement et d'exécution des pratiquants
- De sécuriser vos premiers clients avec une démarche commerciale clé en main

POUR QUI ?

- Les professionnels du sport ainsi que tous les publics et professionnels de santé, du bien-être et de la forme
- Les professeurs de danse, de yoga, de Pilates

Pack inclus dans la formation :

- Le manuel de formation
- La trame de cours

Votre certificat d'aptitude à enseigner

PROGRAMME FORMATION PILATES PRO

JOUR 1 PRESENTIEL OU VISIO ZOOM

Les 16 exercices de la méthode Pilates + exercices pré-Pilates

9h30-12h:

Histoire du Pilates et de la méthode Pilates.

Concepts et les 6 principes de la méthode Pilates.

(L'ensemble de ces concepts seront enseignés sous forme d'exercices pratiques qu'on nommera d'exercices de pré-Pilates destinés à s'intégrer dans un cours de Pilates niv 1).

12h00 - 13h00:

Pause déjeuner

13h00 – 17h30

- Placement de la respiration, du centre, de la colonne vertébrale, du bassin, du concept du bassin "neutre".
- Le bassin neutre : qu'est-ce que c'est ? Importance du juste positionnement du bassin pour un positionnement efficient du reste du corps.
- Le périnée – Importance dans la respiration - l'approche De Gasquet.
- Apprentissage des premiers exercices classiques de la méthode Pilates Niv 1 ainsi que les différentes options selon les publics.
- Mise en situation d'enseignement sous forme de petits groupes de travail entre stagiaires.

17h-18h30

- Suite de l'apprentissage des exercices classiques de la méthode Pilates Niv 1 ainsi que les différentes options selon les publics.
- Mise en situation d'enseignement sous forme de petits groupes de travail entre stagiaires.

Jour 2 PRESENTIEL OU VISIO ZOOM

9h30 - 10h30

Cours d'introduction de Pilates Niv 1

10h30 - 13h30

- Suite de l'apprentissage des exercices classiques de la méthode Pilates Niv 1 ainsi que les différentes options selon les publics.
- Mise en situation d'enseignement sous forme de petits groupes de travail entre stagiaires.
- Analyse de la posture - étude de cas

13h30 - 14h30

Pause déjeuner

14h30 - 17h30

- Suite de l'apprentissage des exercices classiques de la méthode Pilates Niv 1 ainsi que les différentes options selon les publics.
- Mise en situation d'enseignement sous forme de petits groupes de travail entre stagiaires.
- Evaluation pratique continue et enseignement à l'ensemble des participants.

E LEARNING

Disponible après la formation théorique

Module lancement express

Les outils stratégiques et pratiques pour :

- ✓ Décrocher rapidement un créneau dans une salle de sport ou une association.
- ✓ Remplir vos premiers cours collectifs avec une stratégie de communication efficace.
- ✓ Fidéliser vos élèves pour assurer un revenu régulier.

Module rentabilisation express

Une méthode clé en main pour :

- ✓ Rentabiliser votre formation en moins de 30 jours.
- ✓ Sécuriser un créneau régulier dans une salle ou une association.
- ✓ Vendre 10 cours immédiatement et verrouiller un contrat.