



## **PILATES Fondamental**

**1<sup>er</sup> niveau : Connaissances et applications pratiques fondamentales**

### **Formation de perfectionnement pour Educateurs Sportifs**

#### **Contenu de la formation :**

*Attention : Formation non diplômante*

#### **Module 1 : Les principes fondamentaux de la méthode Pilates**

- Historique et évolution de la méthode Pilates
- Les fondamentaux et objectifs de la méthode Pilate

#### **Module 2 : La maîtrise des mouvements fondamentaux de la méthode Pilates**

- Bases physiologiques et anatomiques
- Les 15 mouvements fondamentaux
- Les options évolutives des différents mouvements

#### **Module 3 : L'enseignement de la méthode Pilates**

- Les principes d'enseignement de la méthode Pilates
- Les corrections et régulations des mouvements fondamentaux

#### **Formateur :**

Nathalie CORDEIRO

- Educatrice sportive
- BEES des métiers de la forme
- Formatrice Pilates

#### **Public :**

- Educateurs sportifs diplômés
- Personal trainer
- Diplômés BP JEPS APT ou AGFF ou diplôme équivalent

#### **Organisation générale :**

- Dates : du lundi 15 au jeudi 18 avril 2019
- Horaires : 8h30-17h00
- Lieu : ADPS Formation

#### **Tarifs :**

- Frais pédagogiques : 560€ (28h x 20€/h)
- Repas du midi pris en charge par l'ADPS

#### Remarques :

- Les nuités restent à votre charge
- Possibilité de prise de repas le soir au restaurant sportif de l'ASM Omnisports. (nous contacter)

#### **Financements :**

- Formation professionnelle continue via OPCA (faire les demandes au plus vite)
- Financement personnel