

PILATES ENFANTS

Cadre pédagogique de la formation :

DURÉE :

14 heures de formation au total dont :

- Asynchrone (e-learning) : 0 heure
- Synchrone (présentiel ou distanciel) : 14 heures (2 jours)

FORMATEURS :

- Pierre MICHEL

PRE REQUIS :

Ils doivent également justifier d'un diplôme dans le champ suivant :

- Sport : BPJEPS, CQP ALS, licence ou master STAPS
- Santé : kinésithérapeute DE, Ostéopathe DE, Infirmière DE, etc.
- Danse : danse DE

Les professionnels doivent avoir validé le module suivant :

- Pilates Matwork I

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- ✓ Analyser les attentes des clients et définir des objectifs.
- ✓ Concevoir et animer une séance avec les 20 mouvements fondamentaux du Pilates Enfant et leurs différentes options évolutives.
- ✓ Reconnaître un défaut et le corriger.
- ✓ Donner des visualisations adaptées au bon moment.
- ✓ Enseigner les bons placements du corps.

PROGRAMME & OBJECTIFS OPÉRATIONNELS :

Vous effectuerez tout d'abord un bilan initial de positionnement avec nos équipes. Vous rentrerez ensuite en phase formative et pratique, laquelle se compose de :

- ✓ Définir les objectifs du Pilates auprès de l'enfant et pour l'enfant
- ✓ Comprendre à quels enfants s'adresse la méthode Pilates
- ✓ Connaitre les principes fondamentaux de la psychomotricité
- ✓ Réaliser un échauffement Pilates auprès d'enfants
- ✓ Apprendre et réaliser les exercices du Pilates enfants
- ✓ Concevoir une séance de Pilates pour des enfants de différents âges
- ✓ Animer une séance de Pilates auprès d'un public d'enfants

MOYENS ET MODALITES PEDAGOGIQUES

Approche pédagogique : alternance d'exercices pratiques et théoriques.

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

PILATES ENFANTS

Moyens pédagogiques : la formation peut se dérouler en présentiel dans une salle de formation Leaderfit' (matériel tel que tapis) ou en distanciel via une plateforme de visioconférence (Zoom).

Les stagiaires ont accès à un manuel de formation et réalisent les évaluations et émargements de manière dématérialisée.

EVALUATION

Validation par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames
+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

PILATES ENFANTS

Programme de la formation :

Jour 1 (avec formateur) :

*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
10h-11h	Tour de table	Présentation du déroulement de la formation
11h-12h	Objectifs du Pilates chez l'enfant	Gestion du poids, flexibilité / stretching, psychomoteur : coordination, équilibre, maîtrise du mouvement Schéma corporel, concentration, fun
12h-13h	Enfants ciblés & psychomotricité	Enfants à partir de 5 ans, surpoids, troubles psychomoteurs, hyperactifs, asthmatiques Psychomotricité, motricité globale, motricité fine
13h-14h	Pause-déjeuner	
14h-15h	Schéma corporel	Fonction posturale : tonus, équilibre, inhibition, relaxation La coordination : CDG, coordination assoc. ou dissoc., coord. oculo-motrice La respiration, la latéralité, la structuration spatiale : occupation de l'espace, notion spatiales, orientation spatiale, organisation spatiale Structuration temporelle : ordre et succession, irréversibilité du temps, durée, intervalle, vitesse, périodicité, rythme
15h-17h	Mise en situation : exercices psychomoteurs	Règles élémentaires d'un cours : <ul style="list-style-type: none"> - La concentration d'un enfant face au cours - Favoriser l'intérêt de l'enfant par des exercices ludiques - L'importance de l'imaginaire chez l'enfant Construction d'un cours fondamental : <ul style="list-style-type: none"> - Mise en train : l'échauffement - Pourquoi s'échauffer ? - Les différentes étapes de l'échauffement : échauffement général, échauffement spécifique, étirements.
17h-18h	Mise en situation : échauffements enfants	Stimuler l'imaginaire, développer la coordination, développer la coopération, développer le rythme

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

PILATES ENFANTS

Jour 2 (avec formateur) :

*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h-11h	Mise en situation : exercices d'échauffement	Corps de leçon + rappel des 8 principes fondamentaux 5 mouvements : <ul style="list-style-type: none"> - Le tam tam (Hundred) - Le Pinceau (One leg circle) - La grue (Single leg stretch) - La grenouille (double leg stretch) - Les ciseaux (Scissors)
11h-13h	Suite	<ul style="list-style-type: none"> - Le pont (Shoulder bridge) - La vague (Roll up) - Le Hérisson (Rolling like a ball) - Le Phoque (Seal) - Le ventilateur (Spine twist)
13h-14h	⌚ Pause-déjeuner	
14h-16h	Suite Problèmes rencontrés chez les enfants	<ul style="list-style-type: none"> - Le cygne (Swan dive) - Le super Héros (Swimming quadrupédie) - La natation (Swimming ventral) - Le sphinx (Leg pull prone) - Le magicien (Side kick) - La sirène (Side bend) La respiration : exercices pour apprendre à respirer <ul style="list-style-type: none"> - Le placement : exercices pour apprendre à respirer - Le contrôle : exercices favorisant la concentration et l'application - Présentation du matériel
16h-17h	Leçon adressée aux enfants de 6 ans ayant de bonnes connaissances en Pilates Atelier adressé aux enfants de 6 ans en apprentissage Evaluation Débriefing de la formation	Feedback

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A