

Objectifs de la formation

Découvrir les principes de base de la méthode STOTT PILATES. Découvrir l'utilisation des muscles profonds en relation avec posture, placement, concentration et respiration, afin de délivrer des séances d'entraînements pilates de haute qualité au SOL avec des accessoires spécifiques. Vous apprendrez à créer des programmes intégrant le répertoire intermédiaire et découvrirez 25 exercices avec de nombreuses options de modifications et de progressions.

Pour qui ?

Enseignants et instructeurs fitness, de pilates, de yoga, coachs et entraîneurs sportifs, kinésithérapeutes.

Durée : 8 jours.

Total en heures : 56

Méthode Pédagogique :

1 Manuel Instructeur, 1 DVD de séances d'entraînement essentielles et intermédiaires.

Suivi du stage

Assistance par email auprès du Master Trainer julie@planet-fitness.fr et de la coordinatrice des formations stephanie@planet-fitness.fr.

INSCRIPTION

Tél. : +33(0)4 42 91 54 14

Fax : +33(0)4 42 91 02 81

E-mail : formation@planet-fitness.fr

DEMANDE DE PRISE EN CHARGE :

- Devis & plans de formation -

Tél. : +33(0)4 13 91 02 07

E-mail : pac@planet-fitness.fr

JOUR 1 : 7h

- 09H00 - 10H00 > Différence entre pilates et techniques STOTT PILATES
- 10H00 - 11H00 > Les 5 Principes de Base
- 11H00 - 11H30 > Techniques au sol (30 min)
- 11H30 - 12H30 > Théorie posturale
- **12H30 - 13H30 > Pause déjeuner**
- 13H30 - 15H00 > L'anatomie et fonctionnement des accessoires au sol
- 15H00 - 17H00 > Pratique des exercices à préparer

JOUR 2 : 7h

- 09H00 - 11H00 > Contrôle des exercices préparés
- 11H00 - 12H00 > Enseignement en binôme des 5 principes de base
- **12H00 - 13H00 > Pause déjeuner**
- 13H00 - 14H00 > Techniques de coaching des exercices
- 14H00 - 15H00 > Quiz et révision des exercices déjà enseignés
- 15H00 - 17H00 > Pratique des exercices à préparer

JOUR 3 : 7h

- 09H00 - 11H00 > Contrôle des exercices préparés
- 11H00 - 13H00 > Découverte de nouveaux exercices
- **13H00 - 14H00 > Pause déjeuner**
- 14H00 - 15H00 > « Round Robin » enseignements en binôme d'exercices proposés par la formatrice
- 15H00 - 17H00 > Pratique des exercices à préparer

JOUR 4 : 7h

- 09H00 - 11H00 > Contrôle des exercices préparés
- 11H00 - 12H00 > Techniques d'échauffement au sol
- **12H00 - 13H00 > Pause déjeuner**
- 13H00 - 14H00 > Coaching des nouveaux exercices
- 14H00 - 15H00 > Séance « Power workout »
- 15H00 - 17H00 > Pratique des exercices à préparer

JOUR 5 : 7h

- 09H00 - 10H00 > Mise en situation d'enseignement en binôme du répertoire
- 10H00 - 11H00 > Révision anatomique
- 11H00 - 11H30 > Analyse posturale / placements spécifiques
- 11H30 - 12H30 > Programmation d'enseignement pour cours collectifs
- **12H30 - 13H30 > Pause déjeuner**
- 13H30 - 15H00 > Exercices à préparer pour le lendemain
- 15H00 - 17H00 > Synthèse et feedback de formation/ Questions

Suite ...

JOUR 6 : 7h

- 09H00 - 09H45 > Introduction à la programmation
- 09H45 - 10H45 > Programmation générale
- 10H45 - 11H30 > Programmation posturale
- 11H30 - 13H30 > Programmation sur l'analyse posturale du binome
- **13H30 - 14H30 > Pause déjeuner**
- 14H30 - 16H00 > Programmation pour séances privées
- 16H00 - 16H30 > Séance d'entraînement de puissance.
- 16H30 - 17H00 > Pratique des exercices intermédiaires à préparer

JOUR 7 : 7h

- 09H00 - 11H30 > Contrôle des exercices intermédiaires préparés.
- 11H30 - 13H00 > Enseignement général
- **13H00 - 14H00 > Pause déjeuner**
- 14H00 - 17H00 > Révision de nouveaux exercices intermédiaires par binome

JOUR 8 : 7h

- 09H00 - 10H00 > Contrôle des connaissances acquises
- 10H00 - 11H30 > Pratique par binome de l'ensemble des exercices intermédiaires.
- 11H30 - 13H00 > Pédagogie de groupe (comment d'enseigner des groupes collectifs)
- **13H00 - 14H00 > Pause déjeuner**
- 14H00 - 17H00 > Préparation à l'examen

INSCRIPTION

Tél. : +33(0)4 42 91 54 14

Fax : +33(0)4 42 91 02 81

E-mail : formation@planet-fitness.fr

DEMANDE DE PRISE EN CHARGE :

- Devis & plans de formation -

Tél : +33(0)4 13 91 02 07

E-mail : pac@planet-fitness.fr