

Objectifs de la formation

Découvrir les 5 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 sur REFORMER avec des accessoires spécifiques. Apprendre à créer des programmes intégrant le répertoire intermédiaire et découvrir 65 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 : 10 jours.

Total en heures : 70

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 du Reformer
- 15H00 - 17H00 > Exercices à préparer pour le lendemain

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 > Exercices à préparer pour le lendemain

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 > Exercices à préparer pour le lendemain

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 > Exercices à préparer pour le lendemain

JOUR 5 : 7h

- 09H00 - 11H00 > Mise en situation d'enseignement en binôme du répertoire
- 11H00 - 12H00 > Révision anatomique
- **12H00 - 13H00 > Pause Déjeuner**
- 13H00 - 14H00 > Analyse posturale / placements spécifiques
- 14H00 - 15H00 > Programmation d'enseignement pour cours collectifs
- 15H00 - 17H00 > Exercices à préparer pour le lendemain

JOUR 6 : 7h

- 09H00 - 10H00 > Contrôle des exercices préparés
- 10H00 - 11H00 > Programmation en Personal Training
- 11H00 - 11H30 > Programmation en Duo Training
- 11H30 - 12H30 > Mise en situation
- **12H30 - 13H30 > Pause Déjeuner**
- 13H30 - 15H00 > Certification/ Evolution Module 2
- 15H00 - 17H00 > Synthèse et feedback de formation/ Questions

Suite ...

Jour 7 : 7h

- 09h00 - 12h30 > Accompagnement des participants pour échauffement en Matwork.
- **12h30 - 13h30 > Pause déjeuner**
- 13h30 - 17h00 > Accompagnement des participants pour révision d'exercices essentiels et apprentissage des options intermédiaires.

Jour 8 : 7h

- 09h00 - 12h30 > Accompagnement des participants pour échauffement en Matwork.
- **12h30 - 13h30 > Pause déjeuner**
- 13h30 - 16h00 > Accompagnement des participants pour révision d'exercices essentiels et apprentissage des options intermédiaires.
- 16h00 - 17h00 > Révision des exercices appris lors des 2 jours.

Jour 9 : 7h

- 09h00 - 11h00 > Apprentissage de nouveaux exercices intermédiaires.
- 11h00 - 13h00 > Feed-back de l'ensemble des exercices.
- **13h00 - 14h00 > Pause déjeuner**
- 14h0 - 15h30 > Par binômes, les participants s'enseignent mutuellement les cinq principes de base supervisés par l'instructeur.
- 15h30 - 17h00 > Par binômes, les participants s'enseignent mutuellement les exercices du répertoire intermédiaire supervisés par l'instructeur.

Jour 10 : 7h

- 09h00 - 10h30 > Feed-back de la veille,
- 10h30 - 12h00 > Pratique supervisée de l'ensemble du répertoire intermédiaire,
- **12h00 - 13h00 > Pause déjeuner**
- 13h00 - 14h30 > Programmation pour cours collectifs sur Reformer
- 14h30 - 16h00 > A tour de rôle, mise en situation d'enseignement de cours collectifs sur Reformer.
- 16h00 - 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