PROGRAMME AUTRE

FORMATION CALLISTHÉNIE



PRÉREQUIS

Être détenteur d’un diplôme d’éducateur sportif dans les activités de la forme et avoir suivi une formation Pilates Mat 1.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Book

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Test écrit
- Cours pratique/pédagogie

TARIF

290 € TTC

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Maîtriser les techniques avancées de callisthénie
- Développer la précision et la fluidité des mouvements
- Renforcer sa compréhension des principes biomécaniques
- Concevoir des cours sécurisés axés sur le poids de corps
- Élaborer des programmes de renforcement fonctionnel
- Adapter les exercices selon le niveau des participants
- Assurer l'amélioration continue de ses compétences professionnelles

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Savoir donner une cours de réformer en toute sécurité

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

Accueil

Distribution des manuels et documents

Présentation de la machine Reformer

- Ses différentes composantes
- Ses réglages

Les marques de Reformer et les studios Pilates Reformer

- Comment bien choisir?

Points sécurité

Rappels des points clés de la méthode Pilates et la différence avec du fitness sur reformer ou LAGREE

Cours de reformer 1h

Apprentissage, pratique physique et enseignement des premiers exercices du répertoire REFORMER

Mise en situation d'enseignement

Conseils et éthique de l'enseignant de Joseph Pilates sur Reformer

- Parallèle entre exercices du Matwork et les machines du système d'entrainement de Joseph Pilates dont le Reformer

Les publics visés et les bénéfices

Ajustements et adaptations

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Nature de la formation : Action de formation
Entrées et sorties permanentes : Non