

<b>Intitulé de la formation</b>	<b>Méthode Pilates niveau avancé Progresser dans sa pratique</b>
<b>Date</b>	Samedi 4 juin 2022 et dimanche 5 juin 2022 de 9h à 12h30-13h30-17h00
<b>Volume horaire</b>	2 journées de 7 heures soit 14 heures
<b>Lieu</b>	CREPS Bordeaux (Centre de ressources, d'expertise et de performance sportive) 653 Cours de la Libération 33 405 TALENCE

<b>Présentation</b>	La formation propose une approche évolutive de votre pratique à la méthode Pilates II vous sera proposé des postures issues du Matwork 3. Et des évolutions sur un travail plus profond, plus fluide, plus dynamique avec des intentions directionnelles et avec une prise de conscience sur les appuis permettant un travail sur les fascias.
<b>Public visé Pré-requis</b>	- Être déjà titulaire d'une qualification professionnelle dans le domaine de l'animation sportive (CQP, BP JEPS, BEES, STAPS ...) - Avoir fait une formation Pilates Niveau 1 avec Sports pour Tous ou ailleurs. - Disposer d'une licence de cadre technique à la Fédération Sports pour Tous (possibilité de la prendre lors de la formation)
<b>Objectifs de la formation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>🌀 Réviser les bases de placement, respiration et mobilisations en accord avec les principes de la méthode Pilates : ancrage, centrage, respiration.</li> <li>🌀 Apprendre de nouveaux mouvements évolutifs issus du niveau avancé</li> <li>🌀 Apprendre les grandes lignes de nos fascias et les différents champs directionnels pour les inscrire dans sa pratique du Pilates.</li> <li>🌀 Acquérir la fluidité dans sa pratique par un travail plus dynamique et toujours en conscience</li> </ul>
<b>Contenu de la formation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>👉 Travailler sur vos difficultés rencontrées dans votre enseignement à la méthode Pilates.</li> <li>👉 Apprentissage de nouvelles positions du niveau avancé</li> <li>👉 Pratiquer un programme avancé de renforcement de la ceinture abdominales et des muscles profonds de l'ensemble du corps</li> <li>👉 Apprentissage des grandes lignes des fascias utiles pour la pratique au Pilates</li> <li>👉 Prendre conscience des appuis et utilisations de ces derniers pour une pratique plus fluide, plus dynamique, plus en conscience et plus en profondeur.</li> </ul>
<b>Méthodes pédagogiques utilisées</b>	Alternance de travail théorique et d'ateliers pédagogiques. Pratique puis mise en situation d'animation par binômes.
<b>Intervenant Niveau de qualification</b>	<b>Laure FILLOUCAT</b> : Master 2 STAPS, DU de Nutrition, Experte & formatrice Sport Santé Bien –Être, Instructeur & Formatrice Pilates, Module Sport Cancer auprès de la DRDJSCS, Formatrice Activité Physique et Sportive sur prescription Médicale.  <b>Lydie BATTAGLIA</b> , Educatrice sportive, formation BPJEPS AF, formée en Pilates et en yoga pré/postnatal. Formatrice aux métiers du sport santé, Formée à la Méthode APOR du Dr Bernadette De Gasquet-certification ABDOS-YOGA, Formatrice Activité Physique et Sportive sur prescription Médicale.
<b>Coûts</b>	Frais pédagogiques pour animateurs non Sports Pour Tous (licence cadre technique à prendre) : 180 € par jour, Soit 360 € Si vous êtes un animateur du Comité Régional Sports pour Tous Nouvelle Aquitaine, vous possédez une licence cadre technique et vous travaillez dans nos clubs affiliés : Le coût est de 100 € par jour, soit 200 €.
<b>Modalité de prise en charge</b>	Effectuer une demande de prise en charge financière auprès de la délégation locale de l'OPCO, à titre individuel. Vous pouvez aussi vous rapprocher de votre comité régional SPT afin de présenter votre projet pour une éventuelle aide financière à la formation
<b>Date limite d'inscription</b>	Retour du bulletin d'inscription <b>uniquement par mail avant le 15/05/2022</b> <b>Sur le lien : <a href="https://forms.office.com/r/JRacvyWX9Y">https://forms.office.com/r/JRacvyWX9Y</a></b>
<b>Contacts</b>	Karine DESCHAMPS : <a href="mailto:karine.deschamps@sportspourtous.org">karine.deschamps@sportspourtous.org</a> / 06 45 97 58 61