TECHNIQUES ET ENSEIGNEMENT DES ACTIVITÉS PILATES : SYSTÈME SUR APPAREILS – SÉRIE COMPREHENSIVE

Ecole Internationale dédiée à l'enseignement de la méthode Pilates

FICHE PÉDAGOGIQUE : FORMATION PRO

DESCRIPTION DE LA FORMATION POLESTAR

Le Pilates appartient aux techniques douces et permet de travailler les muscles profonds.

Cette méthode créée par Joseph Pilates vise l'harmonisation entre le corps et l'esprit à travers l'application des principes fondamentaux de la méthode. Il favorise l'alignement du corps, améliore l'équilibre postural et la souplesse. Sa pratique régulière, permet de prévenir l'apparition de certaines douleurs et pathologies.

Le Pilates est une discipline utilisée au quotidien en transférant la conscience du placement du corps dans son travail et à la vie de tous les jours.

Le Pilates est aujourd'hui aussi bien utilisé dans l'entrainement de sportifs, en prévention santé ainsi que dans la rééducation ou dans la reprise d'activité physique. Cette discipline permet de s'adapter aux spécificités des différents publics et d'assurer une prise en charge individualisée en toute sécurité.

L'école Polestar Pilates Internationale a été fondée en 1992 par Brent Anderson, actuel Président et CEO, titulaire d'un Doctorat en kinésithérapie sur la rééducation par le Pilates aux USA et Orthopédiste Certifié.

Son expertise apporte le meilleur de la méthode du Pilates contemporain sur la base de 6 Principes fondamentaux développés spécifiquement par Polestar Pilates.

Ce savoir-faire pédagogique de plus de 22 ans, reconnu et conforté par un réseau de formateurs et de professionnels à l'international, se fonde sur les dernières recherches scientifiques en anatomie et sciences du mouvement et permet d'apporter les connaissances grâce à des stages avancés tout au long du parcours professionnel.

La Formation Professionnelle « Techniques et Enseignement du Pilates – Système sur Appareils » est agrée par la FPMP en France et le PMA aux USA. Elle permet d'attester de l'acquisition des compétences et des connaissances nécessaires à l'enseignement des activités Pilates sur tous les appareils. Garante de l'excellence de la méthode, l'école Polestar Pilates forme le futur professionnel et l'accompagne pour construire une progression pédagogique adaptée aux spécificités des publics.

TECHNIQUES ET ENSEIGNEMENT DES ACTIVITÉS PILATES : SYSTÈME SUR APPAREILS – SÉRIE COMPREHENSIVE

POLESTAR

Ecole Internationale dédiée à l'enseignement de la méthode Pilates

FICHE PÉDAGOGIQUE : FORMATION PRO

DURÉE TTL : 410 H
- 128h Modules pédagogiques
- 50 h Observation
- 100 h Pratique personnelle
- 100 h Enseignement
- 32 h: révisions et check off

FORMATEURS
Yaëlle PENKHOSS
PILAR VALDERREY
Valentine HILAIRE

INSCRIPTION
info@polestarpilates.de
financement@polestarpilates.fr
www.polestarpilates.fr

OBJECTIFS

Module Gateway – 2 jours: est une introduction à la fois à la méthode Pilates en général et au concept POLESTAR en particulier.Le concept GATEWAY Pilates est un point d'entrée idéal si vous souhaitez approfondir votre expérience du Pilates ou démarrer une carrière de professeur de Pilates.

Module Préalable : Les principes fondamentaux de Polestar Pilates – 2 jours

- Connaître les Principes Polestar de Pilates (PP)
- Connaitre le répertoire de Pré-Pilates, la physiologie et l'anatomie du mouvement, basés sur ces principes

Module 1 : Pratique et enseignement des exercices du module 1 – 2 jours

- Connaître et maitriser l'exécution du répertoire sur Tous les appareils de Niveau 1
- Connaitre l'analyse fonctionnelle de chaque exercice
- Connaître les indications et contre-indications pour chaque exercice
- Mettre en application le répertoire Pré-Pilates sur le mat et de Niveau 1
- Connaitre le fonctionnement et les règles de sécurité des appareils Pilates

Module 2 : Pratique et enseignement des exercices du module 2 – 2 jours

- Connaître et maitriser l'exécution du répertoire module 2 sur tous les appareils
- Connaitre l'analyse fonctionnelle de chaque exercice
- Connaître les indications et contre-indications pour chaque exercice
- Connaitre le fonctionnement et les règles de sécurité des appareils Pilates
- Apprendre à construire une progression pédagogique en s'adaptant à son public (Séquençage Polestar)

Module 3 : Pratique et enseignement des exercices du module 3 – 2 jours

- Connaître et maitriser l'exécution du répertoire sur appareils du module 3
- Connaitre l'analyse fonctionnelle de chaque exercice
- Connaître les indications et contre-indications dans l'utilisation des exercices
- Connaitre le fonctionnement et les règles de sécurité des appareils Pilates
- Savoir créer une séance pour son élève individuel sur tous les appareils
- Apprendre à utiliser le language métaphorique comme outils pédagogique

TECHNIQUES ET ENSEIGNEMENT DES ACTIVITÉS PILATES : SYSTÈME SUR APPAREILS – SÉRIE COMPREHENSIVE

Ecole Internationale dédiée à l'enseignement de la méthode Pilates

FICHE PÉDAGOGIQUE : FORMATION PRO

DURÉE TTL : 394 H
- 112 h Modules pédagogiques
- 50 h Observation
- 100 h Pratique personnelle
- 100 h Enseignement
- 32 h: révisions et check off

FORMATEURS
Yaëlle PENKHOSS
PILAR VALDERREY
Valentine HILAIRE

INSCRIPTION
info@polestarpilates.de
financement@polestarpilates.fr
www.polestarpilates.fr

OBJECTIFS

Module 4 : Pratique et enseignement des exercices module 4 – 2 jours

- Connaître et maitriser l'exécution du répertoire module 4 sur tous les appareils
- Connaitre l'analyse fonctionnelle de chaque exercice
- Connaître les indications et contre-indications pour chaque exercice
- Connaitre le fonctionnement et les règles de sécurité des appareils Pilates
- Apprendre à utiliser l'aide tactile comme outils pédagogique
- Étude de cas et planification de cours

Module 5 : Pratique et enseignement des exercices module 5 – 2 jours

- Connaître et maitriser l'exécution du répertoire module 5 sur tous les appareils
- Connaitre l'analyse fonctionnelle de chaque exercice
- Connaître les indications et contre-indications pour chaque exercice
- Connaitre le fonctionnement et les règles de sécurité des appareils Pilates
- Apprendre à utiliser la communication comme outils pédagogique
- Étude de cas et planification de cours

Module 6 : Pratique et enseignement des exercices module 6 – 2 jours

- Connaître et maitriser l'exécution du répertoire module 6 sur tous les appareils
- Connaitre l'analyse fonctionnelle de chaque exercice
- Connaître les indications et contre-indications pour chaque exercice
- Connaitre le fonctionnement et les règles de sécurité des appareils Pilates
- Apprendre à utiliser les connaissances de médecine énergétique comme outils pédagogique
- Étude de cas et planification de cours

TECHNIQUES ET ENSEIGNEMENT DES ACTIVITÉS PILATES : SYSTÈME SUR APPAREILS – SÉRIE COMPREHENSIVE

Ecole Internationale dédiée à l'enseignement de la méthode Pilates

FICHE PÉDAGOGIQUE : FORMATION PRO

PUBLIC

- Toute personne détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération (CQP, BP,DE…) ou en cours d'acquisition à minima un CQP
- Educateur animateur sportif, praticien de techniques corporelles
- Personnel de santé (Kiné, Ostéopathe…)
- Personne en reconversion professionnelle

ACCESSIBILITÉ DE LA FORMATION

- Accessibilité des Locaux : Non
- Référent handicap : Yaëlle Penkhoss – equilibrepilates@polestarpilates.fr
- Nous pouvons offrir un parcours de formation adapté aux personnes porteuses de handicap .

Une évaluation d'entrée en formation permettra de définir le cadre et la faisabilité

PREREQUIS

- Avoir 18 ans
- Justifier d'un certificat médical de non contre-indication médicale à la pratique du Pilates
- Attester d'un niveau de pratique (50h obligatoire minimum)
- Pouvoir justifier d'un premier niveau de formation à la méthode PILATES et d'encadrement
- Positionnement, entretien sur les motivations et évaluation de la pratique

DÉLAI D'ACCÈS

- Les inscriptions sont acceptées jusqu'à une semaine avant la date d'entrée en formation
- En cas de prise en charge par un organisme de formation , cette date est avancée à trois semaines avant la date d'entrée en formation

TARIF

- MERCI DE CONTACTER POLESTAR PILATES POUR UN DEVIS PERSONNALISÉ
- info@polestarpilates.de
- Pour un financement par organisme financeur : financement@polestarpilates.fr

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Auto-apprentissage des Principes Polestar accessible depuis la plateforme digitale
- Ressources vidéo complémentaires de révision accessibles depuis la plateforme digitale
- Alternance d'apports théoriques et de mises en situations (pratique et enseignement)
- Travail en ateliers pendant les séminaires de formation (pratique et enseignement)
- Analyse des pratiques (observation obligatoire entre les modules pédagogiques)
- Pratique personnelle (obligatoire entre les modules pédagogiques)
- Suivis pédagogiques de l'acquisition des acquis (Préparation à l'examen, check-off pratique, enseignement obligatoires)
- Devoir à rendre sous forme d'Etude de cas
- Séminaires en distantiel (3 modules de 2h « Création d'entreprise »)

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- LA FORMATION EST FINALISÉE PAR UN EXAMEN
- Vous disposez d'un an à partir du dernier module de la formation pour passer l'examen.
- L'examen est composé d'un QCM , une étude de cas , une évaluation de la pratique de la méthode et une évaluation de votre enseignement.

DISPOSITIF DE SUIVI (exécution et évaluation des résultats)

- Attestation d'entrée et de réalisation de la formation, feuille d'émargement
- Suivi pédagogique du stagiaire, LogBook, Etudes de cas, validation des acquis (Check-Off)
- Formulaire d'évaluation de la formation
- Procédure qualité de gestion des aléas et des abandons

LIEUX

- Equilibre Pilates
  Espace les chemins du Corps
  47 avec du Président Wilson, 93100 Montreuil | Métro : Mairie de Montreuil

- Multi – sites ou sites des écoles de Kiné partenaires

Document mis à jour le 01/03/2022