

PILATES SANS DÉGÂTS

NIVEAU 2 / 2 jours

Venez approfondir vos connaissances au travers de variantes dans la lignée du stage "Pilates sans dégâts".

PILATES

OBJECTIFS

- Enrichir les cours collectifs par des exercices dans la lignée du stage «Pilates sans dégâts».
- Connaître des déclinaisons des exercices selon le public y compris les exercices plus athlétique

PROGRAMME

Jour 1 9h30-13h

- o Retour sur l'application des fondamentaux de Gasquet aux exercices Pilates
- o Variantes plus avancées des exercices Pilates modifiés par les placements et la respiration de Gasquet:
 - Hundred/Shoulder bridge /Spine twist
 - One leg circle / Side kick

Jour 1 14h-17h30

- o Variantes plus avancées des exercices Pilates modifiés par les placements et la respiration de Gasquet:
 - Scissors / Leg pull prone / Push up
 - Single leg kick / Side bend /swimming (plat ventre et 4 pattes)
- o synthèse et pratique

Jour 2 9h00-13h

- o variantes plus avancées des exercices Pilates modifiés par les placements et la respiration de Gasquet (suite):
 - Roll up et rolling like a ball (exclusion et explications) / Roll over
 - Leg pull supin
 - Hip twist
 - Single leg stretch/ double leg stretch

Jour 2 14h-17h

- o approche sur des nouvelles postures:
 - Kneeling side kick / Swan Dive
 - Bicycle
 - Spine stretch / Saw
 - o synthèse et pratique
- Les formations sont dispensées par Alizée Bonnard, Bernard Marck ou Hélène Massot, un seul intervenant par jour.

PUBLICS : Professionnels de santé et professionnels de la forme (autres professionnels nous consulter)

PRÉ-REQUIS : Avoir suivi la formation Pilates sans dégâts

DURÉE : 2 jours (14 heures de formation) -- présentiel ou distanciel synchrone (zoom) voir convention

PÉDAGOGIE : Exercices pratiques au tapis et apports théoriques et informatifs

MODALITES DE POSITIONNEMENT : entretien

MODALITES D'EVALUATION : mise en pratique et tests au tapis

GROUPE : 16 participants maximum

COÛT : 490 € les 2 jours

HORAIRES : 9h - 17h

HANDICAP : Nous sommes sensibilisés à l'accessibilité des formations aux personnes en situation de handicap. Les stages proposés sont tous à base de pratique corporelle au tapis ou sur ballon. Nous contacter afin de vérifier de la faisabilité de la formation au regard du handicap ainsi que pour nous faire part de besoins spécifiques.