Brain it

Les Outils du Pilates

Formateur :

Maxime Krantz
Coach Sportif

Formateur superviseur :

Anthony Escuer
Kinésithérapeute MKDE

Brain it

Les Outils du Pilates

Objectifs de la formation :

Le Pilates est un système d'exercices physiques créé par Joseph Pilates au début du 20e siècle. Les objectifs du Pilates sont multiples et comprennent :

- **Renforcement musculaire** : Le Pilates vise à renforcer les muscles du corps, en mettant l'accent sur les muscles profonds du tronc, appelés muscles stabilisateurs, pour améliorer la force, la stabilité et la posture.
- **Amélioration de la posture** : En renforçant les muscles du tronc, le Pilates peut aider à corriger les déséquilibres musculaires et à améliorer la posture, ce qui peut réduire les douleurs dorsales et favoriser un alignement corporel optimal.
- **Flexibilité** : Les exercices de Pilates incluent souvent des mouvements fluides et contrôlés qui favorisent la souplesse et l'amplitude des mouvements articulaires.
- **Développement de la coordination et de l'équilibre** : Le Pilates met l'accent sur la coordination entre le corps et l'esprit, ce qui peut aider à améliorer l'équilibre et la coordination.
- **Amélioration de la respiration** : La respiration est un aspect central du Pilates. Les exercices sont souvent synchronisés avec la respiration pour favoriser la concentration, le contrôle et la relaxation.
- **Bien-être mental** : Le Pilates encourage la concentration, la conscience corporelle et le contrôle mental, favorisant ainsi la relaxation et la réduction du stress.
- En résumé, les objectifs du Pilates vont au-delà de la simple condition physique. Ils incluent également des aspects mentaux tels que la concentration et la relaxation, ce qui en fait une pratique holistique visant à améliorer à la fois le corps et l'esprit.

Brain it

Les Outils du Pilates

Programme :

La formation est divisée en 3 parties accompagnées de supports vidéos et écrits :

Partie 1 : Les Fondations
Cette partie présente l'histoire et les principes clés de la méthode Pilates, à lire et relire pour bien les assimiler.

Partie 2 : Les Exercices
Cette partie propose une centaine d'exercices détaillés en vidéos, avec des explications claires et précises pour chacun d'entre eux, avec et sans accessoire.

- **Warm Up** (19 exercices)
- **Powerhouse** (15 exercices)
- **Spine Mobility** (16 exercices)
- **Core** (15 exercices)
- **Lateral** (19 exercices)
- **Back Extension** (13 exercices)
- **Cooldown** (3 exercices)

Partie 3 : La Séance Type
Cette partie propose une séance de trente minutes regroupant différents exercices, afin de comprendre comment créer un cours de façon fluide et cohérente.

Chaque partie vous propose un QCM final pour évaluer les connaissances acquises.

Brain it

Les Outils du Pilates

Public :

- Coachs sportifs
- Sportifs débutants et amateurs
- Professionnels de santé

Évaluation des compétences :

- QCM évaluatif à la fin de chaque partie pour que vous soyez sûrs d'avoir assimilé toutes les clés de la méthode Pilates.

Brain it

Les Outils du Pilates

Prérequis :

- Compréhension de la langue française

Durée :

- 6 h

Date et lieu :

- Formation en e-learning accessible sur Brain-it.fr

Tarifs :

- 199 €

Brain it

Les Outils du Pilates

Situation particulière :

Si vous présentez un handicap ou une situation particulière, n'hésitez pas à vous rapprocher de notre référent en la matière pour que les dispositions nécessaires soient prise pour adapter au mieux la formation à vos besoins.

Référent : Uriel Attias

Tél : 06-11-54-34-17

Mail : urielattias@brain-it.fr