

Lieu

Dinard

Durée

2 jours (14h au total)

Calendrier

4 et 5 juillet 2026

5 et 6 octobre 2026

Effectif maximum

16 personnes

Tarif

350 euros

Descriptif

Cette formation est dédiée à l'apprentissage des bases du Pilates au sol (niveau débutant). Elle permet d'acquérir les principes fondamentaux de la méthode (respiration, centrage, posture, contrôle...) ainsi que la maîtrise des exercices clés du répertoire.

Objectifs

- Savoir construire et être capable d'enseigner un cours de Pilates
- Maîtriser la technique de la méthode Pilates
- Connaitre les notions de placement des mouvements de la méthode Pilates
- Être capable de corriger

Formateur

Olivia EISENSCHMIDT titulaire de la certification PILATES MATWORK niveau 2, d'un BPJEPS Activités Gymniques de la Forme et de la Force depuis 2009 et coordonnatrice BPJEPS AF depuis 2022

Prérequis et publics visés

Certificat médical pour les bénévoles associatifs ou carte professionnelle d'éducateur sportif valide (BP, CQP, BE, licence STAPS, DE danse...) Être un professionnel de la santé autorisée à enseigner (kiné, ostéo...)

Méthodes

Manuel de formation

Présentation et apport de connaissances théoriques : principes fondamentaux, bases d'anatomie fonctionnelle

Atelier participatif

Temps d'échange en groupe

Mise en situation individuelle

Modalités d'évaluation

QCM de fin de formation

Assiduité sur l'ensemble de la formation

(Attestation de formation remise à l'issue de la session)

Hébergement et restauration

Le site de Dinard dispose d'un hébergement et d'un self
Consulter la page Accueil : sportbretagne.bzh/accueil/

Contact

Katy Massy- Chargée administrative
Katy.massy@sportbretagne.bzh

