

Pilates Enfant

POUR QUI ?

- Les kinésithérapeutes
- Les sages-femmes
- Les professionnels médicaux et para-médicaux impliqués dans la rééducation posturale, motrice, et/ou respiratoire du patients

La formation ne peut être suivie que par les personnes ayant suivi la formation Pilates Matwork II

OBJECTIFS

- Connaître les principes fondamentaux de la psychomotricité.
- Connaître les principes fondamentaux de la méthode Pilates enfant.
- Savoir enseigner les principes de la méthode Pilates, adaptés à l'enfant
- Savoir enseigner les bons placements du corps
- Être capable de connaître les 20 mouvements fondamentaux du Pilates enfant et savoir les nommer
- Apprendre les différentes options évolutives des différents mouvements + adaptations
- Pouvoir définir les objectifs de chaque mouvement.
- Savoir enseigner chaque option de chaque mouvement.
- Savoir reconnaître un défaut et le corriger.
- Savoir donner des visualisations adaptées au bon moment.

PROGRAMME

- Objectifs du Pilates chez l'enfant
- Enfants concernés par la méthode Pilates, notamment en rééducation.
- Principes fondamentaux de la psychomotricité
- Mise en situation : exercices psychomoteurs
- Règles élémentaires d'un cours Pilates chez l'enfant
- Construction d'un cours fondamental Pilates enfant
- Mise en situation : échauffement des enfants
- Apprentissage de chaque mouvement (20, des différentes options, des objectifs, des points d'attention, des visualisations, des muscles moteurs et stabilisateurs.)
- Problèmes rencontrés chez les enfants : apprentissage des exercices de correction
- Mise en situation avec leçon adressé aux enfants de 6 ans ayant de bonnes connaissances en Pilates et une leçon (sous forme d'ateliers) pour les enfants de 6 ans en apprentissage

MOYENS & MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Des moyens pédagogiques et techniques en adéquation avec la formation (tables, chaises, rétroprojecteur, etc.) mis à la disposition des stagiaires
- Alternance d'apports théoriques et pratiques, en présentiel
- Validation de ce module par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

FORMATEURS

Pierre Michel

DURÉE DE LA FORMATION

2 jours / 14 heures de cours