

Formation Pilates enfant

Durée de la formation : 14 heures sur 2 jours

1^{ÈRE} JOURNÉE

10h00-13h00	<p>PRESENTATION DU DEROULEMENT DE LA FORMATION</p> <p>OBJECTIFS DU PILATES CHEZ L'ENFANT</p> <ul style="list-style-type: none"> • gestion du poids ,flexibilité / stretching, psychomoteur : coordination, équilibre, maîtrise du mouvements • Schéma corporel, concentration, fun <p>ENFANTS CIBLÉS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enfants à partir de 5 ans, surpoids, troubles psychomoteurs, hyperactifs, asmathiques <p>PSYCHOMOTRICITÉ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Psychomotricité, motricité globale , motricité fine
13h00-14h00	Pause Déjeuner
14h00-18h00	<p>SCHÉMA CORPOREL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fonction posturale : tonus, équilibre, inhibition, relaxation la coordination : CDG, coordination assoc. ou dissoc., coord. oculo-motrice • La respiration , la latéralité, la structuration spatiale : occupation de l'espace, notions spatiales, orientation spatiale, organisation spatiales • Structuration temporelle : ordre et succession, irréversibilité du temps, durée, intervalle, vitesse, périodicité, rythme <p>MISE EN SITUATION : EXERCICES PSYCHOMOTEURS</p> <p>REGLES ELEMENTAIRES D'UN COURS</p> <ul style="list-style-type: none"> • La concentration d'un enfant face au cours • Favoriser l'intérêt de l'enfant par des exercices ludiques • L'importance de l'imaginaire chez l'enfant <p>CONSTRUCTION D'UN COURS FONDAMENTAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • La concentration d'un enfant face au cours • Favoriser l'intérêt de l'enfant par des exercices ludiques • L'importance de l'imaginaire chez l'enfant <p>MISE EN SITUATION : ECHAUFFEMENTS ENFANTS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stimuler l'imaginaire, développer la coordination, développer la coopération, développer le rythme • Fichier d'exercices

2^È JOURNÉE

9h00-12h00	<p>MISE EN SITUATION : EXERCICES D'ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Corps de leçon + Rappel des 8 principes fondamentaux • 5 mouvements : <p>1. Le tam tam (Hundred) 2. Le Pinceau (One leg circle) 3. La grue (Single leg stretch) 4. La grenouille (double leg stretch) 5. Les ciseaux (Scissors) 6. Le pont (Shoulder bridge) 7. La vague (Roll up) 8. Le Hérisson (Rolling like a ball) 9. Le Phoque (Seal) 10. Le ventilateur (Spine twist)</p>
12h00-13h00	Pause Déjeuner
13h00-17h00	<p>11. Le cygne (Swan dive) 12. Le super Héros (Swimming quadrupédie) 13. La natation (Swimming ventral) 14. Le sphinx (leg pull prone) 15. Le magicien (Side kick) 16. La sirène (Side bend) 17. Le gorille (push up) 18. La barrière (Single leg kick) 19. La Tremplin (Leg pull supine) 20. Le chat</p> <p>PROBLEMES RENCONTRES CHEZ LES ENFANTS</p> <ul style="list-style-type: none"> • La respiration : Exercices pour apprendre à respirer • Le placement : Exercices de correction • Le contrôle : Exercices favorisant la concentration et l'application • Présentation du matériel <p>Leçon adressée aux enfants de 6 ans ayant de bonnes connaissances en Pilates.</p> <p>FEED-BACK / DEBRIEFING FORMATION + ADMINISTRATIFS</p> <p>EVALUATION</p>