



PILATES ENFANTS

DURÉE
14 heures

FORMATEURS

Equipe des formateurs Vitalys et Leaderfit" spécialisés en Pilates
Nos formateurs sont des professionnels certifiés et expérimentés, choisis pour leur expertise et leur capacité à transmettre les contenus avec efficacité et bienveillance

www.vitalys-formation.com

Faites profiter des bienfaits du Pilates aux enfants. Concentration, posture, centrage, maîtrise du mouvement

Apprenez à adapter le Pilates aux enfants à partir de 5 ans, en adaptant vos séances et votre pédagogie à leurs besoins spécifiques et à leur développement psychomoteur

PRE REQUIS

Pour participer à ce module, vous devez avoir suivi le module de base et Pilates matwork 1 ou équivalents

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Connaître les principes fondamentaux de la psychomotricité.
- Connaître les principes fondamentaux de la méthode Pilates enfant.
- Enseigner les principes de la méthode Pilates, adaptés à l'enfant.
- Savoir enseigner les bons placements du corps.
- Connaître les 20 mouvements fondamentaux du Pilates enfants 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.



PILATES ENFANTS

PROGRAMME

- Objectifs du Pilates chez l'enfant.
- Enfants concernés par la méthode Pilates.
- 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 adressée aux enfants de 6 ans ayant de bonnes connaissances.

MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Des moyens pédagogiques et techniques variés et adaptés.

- Pratique sur site : salle de formation, manuel de formation en PDF, QCM via google forms, rétroprojecteur, matériel tels que tapis, ballons...
- Pratique à distance : Visioconférence via zoom, signature électronique à distance, manuel de formation en PDF, QCM via google forms.
- Cette formation reprend des exercices pratiques, des mises en situation pédagogique et de la théorie
- Validation par la réussite QCM pour obtenir l'attestation de formation.

INFOS & INSCRIPTIONS

Vitalys sarl - @ : contact@vitalys-formation.com

☎ 063 86 02 00 (de Belgique) ☎ 20 99 26 76 (de Luxembourg) ☎ 0445 190 250 (de Suisse)
20 rue du Commerce - L3450 Dudelange - Grand Duché du Luxembourg

N° TVA intracom : LU 1853 8688 - BE : 0823 263348

Organisme de formation professionnelle continue agréé au Grand Duché du Luxembourg sous le N°00125563 auprès des ministères de l'enseignement et de l'économie