

## FORMATION

### PILATES FASCIA, EXERCICES DU REPERTOIRE

Contexte :	<p>La science du mouvement est en évolution. Les recherches de ces 20 dernières années ouvrent une toute nouvelle approche de l'anatomie. Celle de l'anatomie du vivant. Effectivement l'investigation du corps humain par de petites caméra remet en cause les connaissances de ces 500 dernières années sur lesquelles s'appuyait tout l'apprentissage de la biomécanique dans le métier d'éducateur sportif.</p> <p>Il est donc nécessaire de mettre à jour ces nouvelles connaissances et d'uploader les nouveaux programmes de l'anatomie Biotensègre nommer aussi l'anatomie du vivant.</p>	
Le projet L'intention :	<p>Réhabiliter les exercices de la méthode pilates en biotenségrité afin que chaque enseignant puisse apporter une dimension plus « eco-logique » et holistique des exercices du répertoire à ces élèves dans un but de santé et de longévité.</p>	
Objectif de la formation :	<p>L'enjeu est de former des animateurs « enseignants » à utiliser les exercices MAT du répertoire Pilates par l'approche biotensègre.</p>	
Public ciblé par la formation :	<p>Animateur, éducateur sportif diplômé d'État (BPJEPS, DEUST, CQP, STAPS...)</p>	
Prérequis	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Titulaire d'une carte professionnelle du ministère chargé des sports (ou en cours)</li> <li>- être équipé de matériel informatique nécessaire (ordinateur, tablette) ainsi qu'une connexion à internet active.</li> </ul>	
Objectifs spécifiques de la formation :	<ul style="list-style-type: none"> <li>- identifier les principes de biotenségrité dans les exercices pilates</li> <li>- fixer des objectifs adaptés au niveau de pratique et aux attentes du public</li> <li>- élaborer des contenus pédagogiques et conduire des séances collectives ou individuelles avec ces notions</li> <li>- Transmettre à son public la compréhension des ces nouvelles connaissances du mouvement biotensègre par les exercices du répertoire</li> </ul>	
Programme succinct Et dates :	<p>Module 1 <b>Happy Hour</b> : 04/03/2022 (1 séance) Présentation de chacun, cadre et programme - positionnement Module 2 <b>Exploration</b> : 05, 08, 15, 26 mars 2022 (4 séances) Le nouveau paradigme – les principes de biotenségrité – les lignes neuromyofasciale – pratique Module 3 <b>Intégration</b> : 05, 12, 23, 26 avril 2022 (4 séances) Le système nerveux autonome – la théorie polyvagale – auto massage – pratique Module 4 : <b>Transmission</b> : 03, 10, 17, 21 mai 2022 (5séances) La pédagogie – le nouveau vocabulaire – mise en situation pédagogique- Évaluation finale et bilan : 03 juin 2022 (1 séance)</p>	
Durée	<p>40h constituées de séances de 2 ou 3 h selon les dates Rdv chaque semaine + tous les exercices en videos et de</p>	
Période et Horaires	<p>Du vendredi 04/03/2022 au 03/06/2022</p>	<p>Horaires différents selon les jours.</p>
Méthodes pédagogiques :	<p>. Pédagogie active et guidée – Alternance d'apports théoriques et mises en situation. . Apport de connaissances à distance . Mise en pratique, analyse de sa pratique et retours d'expérimentation en situation professionnelle.</p>	
Nombre de stagiaire :	<p>3 personnes minimum et 12 personnes maximum</p>	
Formatrices :	<p>- Magali THERY - Maeva LAUGERO - Caroline BOSC</p>	
Coûts :	<p>Frais pédagogique : 890€ : auto financement (22,25€/h) 1399€ : avec prise en charge OPCO ou employeur. (35€/h)</p>	<p>Possibilité de payer en 3 fois</p>
Accessibilité :		<p>Pour les personnes en situation de handicap, contactez-nous pour voir comment adapter ce parcours de formation. référente handicap : Magali THERY 06 14 80 63 65</p>
Personnes ressources :	<p>Référente de formation: Magali THERY tel : 06 14 80 63 65 site : <a href="http://www.magalithery.com">www.magalithery.com</a> Référente administrative: Hélène Blanc</p>	
Évaluation des acquis	<p>1/ Consiste en un questionnaire sur les connaissances acquises 2/ Un recueil des expérimentations vécues issues du carnet de voyage et de l'expérience à partir</p>	

	d'une situation d'animation réelle sur public réel (décrire en une page, la démarche / réflexion choisie – les difficultés / facilités rencontrées)
Délai d'accès	Délai limite d'inscription : 1 semaine avant le 1 <sup>er</sup> jour de formation
Modalité de participation	Visio conférence en distancielle (replay accessible) . Se connecter 15 minutes avant.
Suivi de l'exécution : Documents remis en fin de formation	Certificat de réalisation
Indicateur de résultat	Note par les stagiaires de la formation = 9,6 /10

POUR INFO LORS DE L'AUDIT :

Personnes associées : Hélène Blanc – La paix des papiers = suivi de la fiche sur digiforma

Emilie Kuehn : Kom 1 bulle = Présentation de la fiche sur mon site

Maeva et Caroline : contrat de prestation = formatrices