

FORMATION PILATES à SPS

Pourquoi une formation Pilates ?

Le corps subit des agressions tout au long de la vie, et plus encore dans nos civilisations stressées ; chacun lutte à sa façon quotidiennement contre ces facteurs de stress mécanique. Pour limiter ce stress, il est des bases nécessaires qui vont permettre de renforcer le corps, d'évoluer et de lui offrir une protection au fil du temps. Parmi les outils possibles se trouve le Pilates.

C'est à ce jour l'une des techniques les plus adaptées à la réduction du stress mécanique par le maintien postural et par le travail de stabilisation. Cette technique permet d'améliorer la souplesse de l'organisme, d'apprendre à respirer et ainsi à se décontracter.

Cette formation poursuit ce but.

Pourquoi une formation Pilates à SPS ?

Ecole de formation aux métiers du sport depuis 2008, sur Pau, SPS propose cette méthode de remise en forme basée sur l'allongement, le renforcement et la tonicité des muscles, ainsi que sur l'amélioration de la posture, de la souplesse et de l'équilibre qui vous sera enseignée aux cours des différents week-ends par une professionnelle reconnue.

SPS vous fournit manuel et matériel pour affiner votre formation et vous évalue en suivant. Votre réussite sera attestée par un Diplôme de Pilates (MW1, MW2, MW3-matériel, MW3-femme enceinte, MW3-sénior...).

Les règles à SPS :

Dates :

Mat Work 1 : 1 ^{er} week-end de Février	ou 4 ^{ème} week-end de Septembre
Mat Work 2 : 2 ^{ème} week-end d'Avril	ou 2 ^{ème} week-end de Novembre
Mat Work 3-matériel : 2 ^{ème} de Juin	ou 2 ^{ème} weekend de Décembre

Horaires : Samedi : 9h-12h / 13h30-17h30 et Dimanche : 9h-13h / 14h-16h

Evaluations :

Chaque Mat Work a son évaluation suivant les critères ci-dessous.

Une fois certifié, le stagiaire aura une attestation de fin de formation et un certificat de formation qualifiante.

MW1 :

- 3 postures tirées au sort le dimanche matin et à présenter le dimanche après-midi au prof.
- Critère 1 : Qualité Technique,
- Critère 2 : Animation dont consignes et sécurité,
- Critère 3 : Maitrise des noms.

MW2 :

- 3 postures tirées au sort le dimanche matin et à présenter le dimanche après-midi au prof.
- Critère 1 : Qualité Technique,
- Critère 2 : Consignes claires et audibles,
- Critères 3 : sécurité dans la réalisation du mouvement,
- Critère 4 : Maitrise des noms.

MW3 :

- 3 postures tirées au sort le dimanche matin et à présenter le dimanche après-midi au prof.
- Critère 1 : Qualité Technique,
- Critère 2 : Consignes claires et audibles,
- Critère 3 : sécurité dans la réalisation du mouvement,
- Critère 4 : Maitrise des noms,
- Critère 5 : Créativité,
- Pertinence des exercices et de leur réalisation par rapport à l'objectif.

