

# PROGRAMME DÉTAILLÉ

28 heures de formation sur 4 jours (répartis sur deux week-ends, entre 5 et 12 jours d'intervalle environ)

## Week-end 1 Première Journée

Horaire	Programme
10h - 11h	<b>Présentation du déroulement de la formation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Administratif</li> <li>• Présentation du déroulement de la formations</li> <li>• Présentation individuelle (attentes et objectifs)</li> </ul>
11h - 13h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• QCM d'évaluation des acquis</li> <li>• Remise des manuels et explications sur les fondamentaux et les référentiels du Pilates, mises en situation</li> </ul>
13h - 14h	• Déjeuner
14h - 15h	• Cours d'une heure
15h - 18h	<b>5 mouvements fondamentaux</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enseignement des options du mouvement</li> <li>• Partie théorique du mouvement</li> <li>• Pratique individuelle du mouvement avec toutes les options</li> <li>• Pratique deux par deux du mouvement</li> </ul>

## Week-end 1 Deuxième Journée

Horaire	Programme
9h - 10h	• Cours d'une heure
10h - 13h	<b>5 mouvements fondamentaux</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enseignement des options du mouvement</li> <li>• Partie théorique du mouvement</li> <li>• Pratique individuelle du mouvement avec toutes les options</li> <li>• Pratique deux par deux du mouvement</li> </ul>
13h - 14h	• Déjeuner
14h - 17h	<b>6 mouvements fondamentaux</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enseignement des options du mouvement</li> <li>• Partie théorique du mouvement</li> <li>• Pratique individuelle du mouvement avec toutes les options</li> <li>• Pratique deux par deux du mouvement</li> </ul>

La période intermédiaire entre les deux phases (généralement 1 ou 2 semaines) permet à l'apprenant une préparation personnelle en mettant à profit les notions acquises en première partie.

## Week-end 2 Troisième Journée

Horaire	Programme
10h - 11h	• Retour d'expérience
11h - 13h	• Création d'une routine individuelle de 3 mouvements puis pratique collective
13h - 14h	• Déjeuner
14h - 15h	• Cours d'une heure
15h - 16h	• Révisions des 16 mouvements
16h - 17h	• Tirage au sort des 3 mouvements pour l'évaluation

## Week-end 2 Quatrième Journée

Horaire	Programme
9h - 10h	• Cours d'une heure
10h - 13h	• Démonstration et enseignement en groupe du stagiaire (évaluation)
13h - 14h	• Déjeuner
14h - 16h	• Révisions des 16 mouvements
16h - 17h	• QCM et questionnaire de satisfaction