

« Pilates, stretching et Yoga »



La formation «Stretching, Yoga et Pilates» est conçue pour vous transmettre les compétences nécessaires pour maîtriser ces trois disciplines complémentaires et devenir un coach professionnel capable d'accompagner différents publics dans leur quête de bien-être et de renforcement physique. Alliant théorie et pratique, cette formation complète s'appuie sur un programme structuré en 10 modules qui couvrent les aspects techniques, pédagogiques et professionnels indispensables pour réussir dans ce domaine.

Vous commencerez par découvrir les bases de chaque discipline, en explorant les postures et les mouvements fondamentaux du stretching, du yoga et du Pilates. Cette première étape vous permettra d'acquérir une solide compréhension des alignements corporels, des transitions fluides entre les postures, ainsi que des techniques de respiration et de relaxation propres à chaque pratique. L'objectif est de développer votre maîtrise technique tout en intégrant les principes de sécurité et de prévention des blessures pour assurer des séances adaptées et sans risque.

La formation va au-delà de l'aspect technique en vous apprenant à concevoir des séances variées et équilibrées, qu'elles soient destinées à des cours individuels ou collectifs. Vous apprendrez à répondre aux besoins spécifiques de différents publics, qu'il s'agisse de débutants cherchant à améliorer leur souplesse, de sportifs en quête de renforcement musculaire ou encore de personnes souhaitant réduire leur stress et retrouver un équilibre mental. Chaque module vous apportera des outils concrets pour adapter vos séances en fonction des niveaux, des objectifs et des contraintes physiques de vos futurs élèves.

Document actualisé le 01/03/2023

Un des points forts de cette formation réside dans le développement de vos compétences pédagogiques et de votre posture de coach. Vous serez guidé pour adopter une approche bienveillante et motivante, essentielle pour encourager vos élèves à progresser tout en respectant leurs limites. En apprenant à gérer des groupes hétérogènes et à établir une connexion avec vos élèves, vous deviendrez un coach inspirant capable d'instaurer une véritable dynamique de confiance et d'évolution.

En complément, des modules spécifiques vous initieront à l'anatomie et à la physiologie pour mieux comprendre le fonctionnement du corps humain en mouvement. Ces connaissances seront essentielles pour analyser les besoins de vos élèves et ajuster vos séances en conséquence. Vous explorerez également les principes de gestion des groupes et de prévention des blessures, deux compétences clés pour garantir des séances sécurisées et efficaces.

Cette formation vous accompagnera dans le développement de votre activité professionnelle. Vous apprendrez à structurer votre offre, à gérer votre communication et à créer un réseau solide pour vous lancer en tant que coach indépendant ou intégrer des structures telles que des salles de sport, des studios de yoga ou des entreprises. Vous serez parfaitement équipé pour démarrer votre carrière dans les meilleures conditions.

Que vous soyez passionné de bien-être, en reconversion ou déjà professionnel dans le domaine sportif, cette formation est un tremplin pour transformer votre passion en métier et accompagner vos futurs élèves vers une meilleure version d'eux-mêmes. Rejoignez-nous dès aujourd'hui pour une aventure enrichissante et inspirante qui allie techniques de mouvement, pédagogie et épanouissement personnel.

Public :

Tout public

Prérequis :

Aucun

Durée de formation :

40 heures

Inscription :

Pour toute demande d'inscription, veuillez vous rendre sur le site : <https://elearningformalis.fr> ou nous contacter par email : equipepedagogique@elearningformalis.fr

Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de maîtriser le Pilates, le stretching et le Yoga.

Document actualisé le 01/03/2023

Moyen et modalité :

FOAD

Alternance de théorie et de cas pratiques

À l'issue de la période de formation le stagiaire se verra remettre son relevé de connexion certifié par le centre de formation pour contre-signature.

Moyens Techniques :

10 modules au format PDF

10 fichiers audio au format mp3

Un examen final

Notre support qui est là pour répondre à toutes vos questions

Adaptation et suivi de la formation :

Un suivi de la formation et un accompagnement seront réalisés tout au long de la formation. La formation pourra être adaptée pour pallier des difficultés majeures rencontrées par l'apprenant.

Évaluation de parcours :

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les Stagiaires est effectué selon les modalités suivantes :

QCM

Délai d'accès :

Un délai minimum et incompressible de 24 heures entre l'inscription et l'accès à la formation est appliqué.

Handicap :

Document actualisé le 01/03/2023



Toutes les formations dispensées à FORMALIS sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Coordonnées des partenaires handicap :

AGEFIPH

Bastien GIESBERGER M'Ballo SECK

Contact mail uniquement

rhf-idf@agefiph.asso.fr

MDPH

MDPH 75 de Paris 69 rue de la Victoire 75009 Paris

0 805 800 909

contact@mdph.paris.fr

Évaluation du besoin :

Un questionnaire sera proposé pour analyser l'adéquation du besoin de formation avec les formations dispensées.

Le Prix :

590 €

Contact :

MARIN JONES Harriet

equipepedagogique@elearningformalis.fr

+ 33 1 87 20 06 98

« Pilates, stretching et Yoga »

Document actualisé le 01/03/2023

FORMALIS 165 Quai de Valmy, 75010 - Paris – Siret : 50334974800031 – Enregistré sous le n°11755630075 auprès du préfet de région : Ile de France – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 5911C – TVA : FR10503349748 – RCS : Paris Paris B 503 349 748 – Capital : 45 000€ – Tel : + 33 1 87 20 06 98 – Email : equipepedagogique@elearningformalis.fr – Site internet : <https://elearningformalis.com/>

PROGRAMME DE FORMATION DÉTAILLÉ

Module 1 : Introduction au stretching, au yoga et au Pilates

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser les bases des 3 disciplines.

Chapitre 1: Définition et histoire de chaque discipline

Chapitre 2 : Les bienfaits du stretching, du yoga et du Pilates sur le corps et l'esprit

Chapitre 3 : Les différences entre le stretching, le yoga et le Pilates

Chapitre 4 : Combiner le stretching, le yoga et le Pilates dans une pratique de bien-être globale

...

Évaluation module 1

Module 2 : Le stretching

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser les principes de base du stretching.

Chapitre 1: Les principes de base du stretching

Chapitre 2 : Les étirements pour chaque partie du corps

Chapitre 3 : Les techniques avancées de stretching

...

Évaluation module 2

Module 3 : Les postures de base du yoga et du Pilates

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser les postures basiques du yoga et du Pilates.

Chapitre 1: Les principes de base du yoga et du Pilates

Chapitre 2 : Les postures de base du yoga

Chapitre 3 : Les postures de base du Pilates

...

Évaluation module 3

Module 4 : Les enchaînements de postures et les séquences de yoga et de Pilates

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'effectuer des enchaînement de postures.

Chapitre 1: Les principaux types de séquences de yoga et de Pilates

Chapitre 2 : Créer et enseigner des séquences de yoga et de Pilates

Chapitre 3 : Les enchaînements des postures avancées

...

Évaluation module 4

Document actualisé le 01/03/2023

Module 5 : Les techniques de relaxation et de respiration

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser des techniques de respiration et de relaxation.

Chapitre 1: Les principales techniques de respiration du yoga et du Pilates

Chapitre 2 : Les principales techniques de relaxation du yoga et du Pilates

Chapitre 3 : L'importance de la respiration et de la relaxation dans la vie quotidienne

...

Évaluation module 5

Module 6 : Les bases de l'anatomie

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de comprendre les bases de l'anatomie pour effectuer des enchaînements en toute sécurité.

Chapitre 1: Les principaux groupes musculaires et leur rôle

Chapitre 2 : Les articulations et leur mouvement

Chapitre 3 : Les os et leur rôle

...

Évaluation module 6

Module 7 : L'enseignement du stretching, du yoga et du Pilates aux différents publics

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'enseigner et de s'adapter à divers publics.

Chapitre 1: L'enseignement du stretching, du yoga et du Pilates aux débutants

Chapitre 2 : L'enseignement du stretching, du yoga et du Pilates aux personnes âgées

Chapitre 3 : Les personnes souffrant de blessures ou de conditions médicales spécifiques

...

Évaluation module 7

Module 8 : La communication et la gestion de groupe en tant que coach de stretching, de yoga et de Pilates

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de communiquer efficacement pendant les séances.

Chapitre 1: La communication verbale et non verbale

Chapitre 2 : La gestion de groupe

Chapitre 3 : La gestion du temps

...

Document actualisé le 01/03/2023

Évaluation module 8

Module 9 : La création et la planification de séances de stretching, de yoga et de Pilates

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de programmer des séances de stretching, Pilates et Yoga adaptées et personnalisées.

Chapitre 1: Éléments clés pour la création de séances

Chapitre 2 : Planification des séances

Chapitre 3 : Mise en pratique

...

Évaluation module 9

Module 10 : Insertion professionnelle en tant que coach de stretching, yoga et Pilates

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de s'installer professionnellement.

Chapitre 1: Études de marché et de la concurrence

Chapitre 2 : Élaboration de votre offre de coaching

Chapitre 3 : Stratégie de communication et de développement de la clientèle

...

Évaluation module 10

ACCESSIBILITÉ

En application de l'article 47 de la loi n° 2005-102 du 11 février 2005 et du décret n° 2019-768 du 24 juillet 2019 ce document présente la politique de FORMALIS en matière d'accessibilité numérique.

1. RESPONSABLE ACCESSIBILITÉ NUMÉRIQUE

Pour veiller continuellement à l'accessibilité des contenus numériques, FORMALIS a nommé un responsable de l'accessibilité numérique.

Celui-ci a pour missions :

- De veiller à la mise en place de processus pour l'accessibilité des contenus numériques ;
- De rendre compte au responsable de la formation des contenus et des services numériques, ainsi que de tout besoin d'amélioration ;

Document actualisé le 01/03/2023

- De s'assurer que la sensibilisation aux exigences de l'accessibilité est encouragée dans l'établissement ;
- D'être l'interlocuteur premier sur tous les sujets d'accessibilité numérique.

2. ACTION DE FORMATION ET DE SENSIBILISATION

Pour répondre au besoin de sensibilisation et de formation des membres de FORMALIS, un plan de formation sera déroulé sur les trois prochaines années. Ces formations seront réalisées selon la méthode la plus appropriée pour répondre aux spécificités de la formation, soit par des dispositifs à distance synchrones ou asynchrones, soit par des dispositifs en présentiel.

3. GUIDE DES BONNES PRATIQUES

Pour que la prise en compte de l'accessibilité dans la fabrication des contenus et la mise en place des services numériques deviennent des éléments de la qualité, chaque pôle intégrera les bonnes pratiques de l'accessibilité adaptées à ses contenus et outils. Cette adaptation sera issue des expériences faites lors de nos formations.

CGV disponibles sur ce lien : <https://elearningformalis.fr/wp-content/uploads/2021/04/CGV-Formalis.pdf>