

PILATES CONDITIONING AVEC FLUIBALL OU MEDECIN BALL



2 JOURS

PROGRAMME de la FORMATION

Jour 1

9H00-9H30	Présentations, Révision des principes de base
9H30-10H30	Masterclass 1
10H30-10H45	Pause-café
10H45-11H30	Présentation des critères d'évaluation pour être un bon coach (questionnaire d'anatomie et de posture, grille de certification, critères essentiels)
11H30-12H00	Analyse des propriétés des fluiball/medicine ball
12H00-12H30	Structure du cours : Cross Training et Interval training
12H30-13H15	Pause midi
13H15-13H45	Comment préparer un cours équilibré pour les besoins posturaux courants et comment l'adapter grâce aux modifications posturales et aux options d'intensité pour satisfaire les besoins d'un petit groupe sans perdre de vue les besoins de chaque personne.
13H45-14H45	Masterclass 2
14H45-15H00	Comment préparer une routine, utilisations des outils de coaching : script, vidéos, structure du cours, séquence de coaching
15H00-15H15	Pause-café
15H15-16H45	Analyse des exercices et passages en situation d'enseignement en binôme
16H45-17H00	Conclusion

JOUR 2

9H00-9H30	Révision jour 1
9H30-10H30	Masterclass 3
10H30-10H45	Pause-café
10H45-11H30	Séquence de Coaching : savoir donner des bons consignes au bon moment pour minimiser les risques d'échec et mettre tout le monde en condition de réussite
11H30-12H30	Préparation du warm up, analyse de la bibliothèque des exercices, choix des exercices, programmation du warm up (excel), Atelier pratique d'enseignement en binôme, feed-back
12H30-13H15	Pause midi
13H15-14H15	Préparation d'Une routine de cross training, analyse de la bibliothèque des exercices, choix des exercices, programmation (excel), Atelier pratique d'enseignement en binôme, feed-back
13H45-15H00	Exercices en binôme (DUO TRAINING) comment organiser des ateliers interactifs
15H00-15H15	Pause-café
15H15-16H45	Préparation d'Une routine de cross training, analyse de la bibliothèque des exercices, choix des exercices, programmation (excel), Atelier pratique d'enseignement en binôme, feed-back
16H45-17H00	Conclusion

Outils à amener le jour de la formation: clé USB, script et grille de coaching imprimé, ordinateur