



M3 - POLESTAR PILATES - Mat Niveau 3

- PREMIER JOUR

- 8h30-9h00** **Accueil**
- 9h00 - 10h00** **Présentation du module M3**
Discussions sur la pratique des exercices M1 et M2
- 10h00-11h15** **Atelier 1 : « organisation du tronc en position couchée »**
Démonstration par le formateur (forme correcte, consignes verbales/tactiles et corrections)
- 11h15-11h30** **Pause**
- 11h30-13h00** **Atelier 1 (suite)**
Atelier 2 « articulation colonne vertébrale »
Démonstrations par le formateur (forme correcte, consignes verbales/tactiles et corrections)
- 13h00-14h00** **Déjeuner**
- 14h00-16h00** **Atelier 3 « position allongée sur le côté »**
Démonstrations par le formateur (forme correcte, consignes verbales/tactiles et corrections)
Atelier 4 « position couchée sur le ventre »
Démonstrations par le formateur (forme correcte, consignes verbales/tactiles et corrections)
- 16h00-16h15** **Pause**
- 16h15-18h00** **Atelier 5 « position 4 pattes »**
Révisions et évaluation finale



- DEUXIEME JOUR

- | | |
|--------------------|--|
| 8h30-9h00 | Accueil |
| 9h00-10h45 | Cours Pilates Mat enseigné par les étudiants
Discussions |
| 10h45-11h00 | Pause |
| 11h00-13h00 | Présentation des exercices de transition
Comment les intégrer dans le programme ? |
| 13h00-14h00 | Déjeuner |
| 14h00-15h30 | Présentation des entrainements spécifiques
(liés aux pratiques sportives)
Identification des besoins tels que souplesse,
force, équilibre et coordination |
| 15h30-16h30 | Répartition des élèves en sous groupes pour
travailler sur les programmes d'exercices
spécifiques |
| 16h30-16h45 | Pause |
| 16h45-18h00 | Présentation du travail des sous groupes
Discussions
Révisions et évaluation finale |