

PILATES

Concevoir et réaliser un enchaînement d'une difficulté maîtrisée respectant les principes de la méthode Pilates et permettant un renforcement adapté et équilibré des différentes chaînes musculaires

SAVOIR ÊTRE SOCIAL

S'adapter à un travail en binôme, observer l'autre et lui faire des retours utiles, accepter le regard et les commentaires de l'autre, des autres...

Limitier son empreinte carbone dans sa pratique d'une activité physique, habitudes alimentaires, comportement éco responsable...

SAVOIR FAIRE PHYSIOLOGIQUE ET MOTEUR

Maîtriser l'exécution de ses mouvements, associer la respiration, contrôler son équilibre, adopter les bons placements, dissocier les différentes parties du corps, mobiliser ses muscles profonds, avec le bon rythme...

SAVOIR PSYCHOLOGIQUE ET COGNITIF

Utiliser la respiration pour se centrer sur soi et sa pratique, et se libérer de tensions parasites.

Accepter le regard et les remarques des autres.

Connaître les différents exercices et les chaînes musculaires mobilisées.

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE

Niveau 1 : enchaînement d'éléments de niveau de difficulté basique option 1 à 3, 5 à 7 répétitions.

Niveau 2 : enchaînement d'éléments de niveau de difficulté intermédiaire, option 3 à 5, 7 à 10 répétitions avec des transitions pertinentes.

FORMAT D'EVALUATION

Réalisation en binôme d'un enchaînement d'éléments plusieurs fois répétés.