

## Cadillac – Niveau 1

### Cadre pédagogique de la formation :

#### DURÉE :

**28 heures de formation au total dont :**

- Asynchrone (e-learning) : 0 heures
- Synchrones en présentiel : 28 heures (4 jours)

#### FORMATEURS :

- Jonathan GENIN
- ...

#### PRE REQUIS :

Les professionnels doivent avoir validé les modules Pilates suivants :

- Pilates Matwork 1
- Pilates Matwork 2
- Pilates Matwork 3

Ils doivent également justifier d'un diplôme dans le champ suivant :

- Sport : BPJEPS, CQP ALS, licence ou master STAPS
- Santé : kinésithérapeute DE, Osteopathe DE, Infirmier DE, etc.
- Danse : danse DE

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

**A l'issue de la formation, vous serez capable de :**

- ✓ Installer une machine Cadillac afin d'assurer une utilisation en séance en sécurité
- ✓ Analyser la posture des pratiquants, et de proposer des exercices adaptés sur Cadillac
- ✓ Définir les objectifs de chaque mouvement
- ✓ Placer et corriger les pratiquants pour des mouvements sécurisés et efficaces
- ✓ Enseigner les mouvements sur le Cadillac auprès d'une personne ou d'un petit groupe de personnes

#### PROGRAMME & OBJECTIFS OPÉRATIONNELS :

Vous effectuerez tout d'abord un bilan initial de positionnement avec nos équipes. Vous rentrerez ensuite en phase formative et pratique, laquelle se compose de :

- ✓ Sécurité et mise en place : connaître et appliquer les protocoles de sécurité liés à l'utilisation d'une machine Pilates telle que le Cadillac
- ✓ Rappels anatomiques : identifier et nommer les principaux muscles liés aux mouvements Pilates sur Cadillac
- ✓ Placement : connaître et appliquer les différents placements liés à l'utilisation du Cadillac
- ✓ Mouvements Cadillac niveau 1 : apprendre et appliquer les différents mouvements du niveau 1, leurs options, leurs objectifs, leurs points d'attention et les muscles principaux liés.
- ✓ Animer un cours de Cadillac niveau 1 : animer une séance de niveau avancé auprès en One to one ou auprès d'un petit groupe.

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 - [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

## Cadillac – Niveau 1

### MOYENS ET MODALITES PEDAGOGIQUES

**Approche pédagogique** : la formation se déroule en présentiel ; son cadre propose une alternance d'exercices pratiques et théoriques.

En présentiel la formation se déroule sur l'un des sites de formation de Leaderfit'.

**Moyens pédagogiques :**

- Un manuel de formation qui recense l'ensemble des exercices de la méthode, de leurs options et de leurs objectifs.
- En présentiel : la salle de formation est équipée de tapis et du petit matériel nécessaire.

### EVALUATION

La validation de la formation s'effectue via la réalisation d'une évaluation de fin de formation sous format QCM. Cette évaluation sera précédée d'une mise en pratique d'animation de séance.

### Cadillac – Niveau 1

#### Programme de la formation :

##### Jour 1 (avec formateur) :

*\*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.*

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h30-10h	Présentation des objectifs	Objectif de la séance du jour Questions/réponses
10h-10h30	Présentation du Cadillac	Présentation de la machine et de ses spécificités : objectifs d'utilisation & types de réglages
10h30-10h45	☕ Pause-café	
10h45-13h	Les mouvements fondamentaux du Cadillac	Démonstration et pratique avec options. - Pratique individuelle du mouvement avec toutes les options - Pratique deux par deux du mouvement
13h-14h	🍽️ Pause-déjeuner	
14h-15h30	Suite	Suite
15h30-15h45	☕ Pause-café	
15h45-17h	Suite	Suite
17-17h30	Bilan de séance	Débrief du 1 <sup>er</sup> jour de formation

##### Jour 2 (avec formateur) :

*\*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.*

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h30-10h	Présentation des objectifs	Objectif de la séance du jour Questions/réponses
10h-10h30	Les mouvements fondamentaux du Cadillac	Suite
10h30-10h45	☕ Pause-café	
10h45-11h30	Atelier cadre de conception de séance	Identifier les besoins de son public et les associer spécificités & fonctionnalités de la machine. Lister les consignes verbales & points d'attention à prévoir en séance. Les adaptations à prévoir. Installer une progressivité.
13h-14h	🍽️ Pause-déjeuner	
14h-15h30	Atelier d'animation de séance	Les consignes pédagogiques L'analyse posturale en séance Effectuer des retours verbaux ciblés Corriger et moduler les réglages

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames  
+33 (0)2 47 52 66 01 - [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)  
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

### Cadillac – Niveau 1

		Recueillir les ressentis exprimés
15h30-15h45	☕ Pause-café	
15h45-17h	Atelier de conception de séance	Suite
17-17h30	Évaluation formative	Évaluation de fin de module

#### Jour 3 (avec formateur) :

*\*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.*

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h30-10h	Présentation des objectifs	Objectif de la séance du jour Questions/réponses
10h-10h30	Les mouvements du Cadillac (suite)	Suite
10h30-10h45	☕ Pause-café	
10h45-11h30	Suite	Suite
13h-14h	🍽️ Pause-déjeuner	
14h-15h30	Animation de séance	Enseigner des mouvements sur Cadillac en assurant une progressivité de séance. Mise en situation par binôme. Travail d'exécution sur les consignes verbales & kinesthésiques.
15h30-15h45	☕ Pause-café	
15h45-17h	Suite	Suite
17-17h30	Bilan de séance	Débrief du 1 <sup>er</sup> jour de formation

#### Jour 4 (avec formateur) :

*\*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.*

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h30-10h	Présentation des objectifs	Objectif de la séance du jour Questions/réponses
10h-10h30	Les mouvements du Cadillac (suite)	Enseignement des mouvements avec leurs options : - Pratique individuelle - Pratique en binôme - Revue des fondamentaux anatomiques & physiologiques en lien avec l'exécution des mouvements.
10h30-10h45	☕ Pause-café	
10h45-11h30	Suite	Suite
13h-14h	🍽️ Pause-déjeuner	

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames  
+33 (0)2 47 52 66 01 - [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)  
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

## Cadillac – Niveau 1

14h-15h30	Atelier de conception de séance	Suite
15h30-15h45	☕ Pause-café	
15h45-17h	Suite	Suite
17-17h30	Évaluation formative et bilan de formation	Évaluation de fin de module

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames  
+33 (0)2 47 52 66 01 - [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)  
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A