

Pilates e-learning — Pack Essentiel

Cadre pédagogique de la formation :

	Pack essentiel	Pack 1	Pack 2	Pack 3 - Global
Matwork 1	✓	✓	✗	✓
Matwork 2	✓	✗	✓	✓
Matwork 3	✗	✗	✓	✓
Petit matériel	✓	✗	✓	✓
Pilates adapté	✗	✓	✗	✓
Volume horaire	21 h	21 h	14 h	35 h
Durée d'accès	3 mois	3 mois	3 mois	6 mois

DURÉE :

21 heures de formation au total dont :

- Asynchrone (e-learning) : 21 heures
- Synchrone (présentiel ou visioconférence) : 0 heures

FORMATEURS :

- Patricia Pouly
- Sylvie Coppin

PRE REQUIS :

Cette formation s'adresse à tous les professionnels de sport, de santé et de la danse qui souhaitent intégrer le Pilates dans leurs activités. Ils doivent justifier d'un diplôme dans le champ suivant :

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

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

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

- ✓ Analyser les attentes de clients et poser des objectifs

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

Pilates e-learning — Pack Essentiel

- ✓ Concevoir et proposer des séances Pilates fondamentales et intermédiaire de qualité, individuelles ou collectives
- ✓ Intégrer l'utilisation de petit matériel dans les séances de Pilates
- ✓ Animer des séances Pilates fondamentales et intermédiaires mouvements avec les bons placements
- ✓ Reconnaître les défauts de placement ou d'exécution et les corriger

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 :

- ✓ Connaître l'historique du Pilates et savoir décrire les bienfaits & objectifs de la méthode
- ✓ Connaître les 5 référentiels du corps
- ✓ Connaître les 16 mouvements fondamentaux
- ✓ Construire un cours de Pilates de niveau fondamental
- ✓ Animer un cours de Pilates de niveau fondamental
- ✓ Connaître et enseigner les mouvements du Pilates intermédiaire
- ✓ Construire un cours de Pilates de niveau intermédiaire
- ✓ Animer un cours de Pilates de niveau intermédiaire
- ✓ Connaître le petit matériel
- ✓ Utiliser du petit matériel dans l'animation de séances de Pilates
- ✓ Animer un cours de Pilates avec du petit matériel

MOYENS ET MODALITES PEDAGOGIQUES

Approche pédagogique : alternance d'exercices pratiques et théoriques via un format e-learning (asynchrone). Le parcours de formation est rythmé pour garantir l'acquisition théorique des principes fondamentaux, du niveau intermédiaire avec du petit matériel et leur application pratique.

Moyens pédagogiques : le stagiaire dispose d'un espace sur la plateforme d'apprentissage LMS (Moodle) pour une durée de 3 mois.
Un manuel de formation est remis à la disposition des stagiaires sur l'espace e-learning.

EVALUATION

Validation via la réalisation d'une démonstration de séance et d'un entretien avec un évaluateur. Cette évaluation se déroule en visioconférence via la plateforme e-learning.

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

Pilates e-learning — Pack Essentiel

Programme de la formation :

Matwork I - e-learning :

- Introduction et historique du Pilates
- Anatomie
- Les principes philosophiques du Pilates
- Les 5 référentiels du corps
- Les 16 mouvements fondamentaux
- Construire un cours fondamental

Matwork 2 – e-learning :

- Présentation des mouvements du Matwork 2 (intermédiaire)
- Objectifs pour chaque mouvement
- Muscles principaux impliqués
- Position de départ
- Consignes d'application pratique

Petit matériel – e-learning :

- Présentation du petit matériel (ballon, foam roller, isotoner)
- Adaptation des mouvements avec petit matériel
- L'échauffement lors d'une séance avec petit matériel
- Étirements et massages avec petit matériel

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