

## Barrel / Stability Chair / Cadillac – Niveau 2

### Cadre pédagogique de la formation :

#### DURÉE :

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

- Asynchrone (e-learning) : 0 heures
- Synchrone en présentiel : 21 heures (3 jours)

#### FORMATEURS :

- Jonathan GENIN
- ...

#### PRE REQUIS :

Les professionnels doivent avoir validé les modules Pilates suivants :

- Pilates Matwork 1
- Pilates Matwork 2
- Pilates Matwork 3
- Barrel 1
- Stability Chair 1
- Cadillac 1

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

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

#### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

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

- ✓ Installer une machine Barrel afin d'assurer une utilisation en séance en sécurité
- ✓ Connaître et appliquer les différents placements du niveau avancé sur barrel, stability chair et cadillac
- ✓ Analyser la posture des pratiquants, et de proposer des exercices adaptés de niveau avancé aux trois machines
- ✓ Définir les objectifs de chaque mouvement de niveau avancé
- ✓ Placer et corriger les pratiquants pour des mouvements sécurisés et efficaces
- ✓ Enseigner les mouvements avancés sur chacune des trois machines 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 des machines telles que le Barrel, le Stability Chair et le Cadillac
- ✓ Rappels anatomiques : identifier et nommer les principaux muscles liés aux mouvements

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

## Barrel / Stability Chair / Cadillac – Niveau 2

- avancés sur Barrel, Stability Chair et Cadillac
- ✓ Placement : connaître et appliquer les différents placements liés à l'utilisation des trois machines
- ✓ Mouvements: apprendre et appliquer les différents mouvements avancés, leurs options, leurs objectifs, leurs points d'attention et les muscles principaux liés pour chacune des trois machines
- ✓ Animer un cours de niveau 2 : animer une séance de niveau avancé en One to one ou auprès d'un petit groupe.

### 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.

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

### Barrel / Stability Chair / Cadillac – Niveau 2

#### 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	Les mouvements sur arc barrel et spine corrector	Enseignement des 5 mouvements : - Enseignement des options - Théorie : exécutions, analyses et options - Pratique individuelle du mouvement (avec options) - Pratique deux par deux - Révision des mouvements + anatomie + physiologie.
10h30-10h45	☕ Pause-café	
10h45-11h30	Suite	Suite
13h-14h	🍽️ Pause-déjeuner	
14h-15h30	Les mouvements sur le ladder barrel	Suite des 5 mouvements sur arc barrel et spine corrector + 7 mouvements sur le ladder barrel même cadre pédagogique
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 du stability Chair	Suite de la veille (ladder barrel) + découverte des 4 mouvements avancés sur stability chair
10h30-10h45	☕ Pause-café	
10h45-11h30	Suite	Suite
13h-14h	🍽️ Pause-déjeuner	
14h-15h30	Suite	Découverte de 12 mouvements sur Stability Chair (même cadre pédagogique)

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

### Barrel / Stability Chair / Cadillac – Niveau 2

15h30-15h45	☕ Pause-café	
15h45-17h	Suite	Suite
17-17h30	Bilan de séance	Débrief du 2 <sup>ème</sup> jour de formation

#### 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	10 mouvements avancés sur cadillac (même cadre pédagogique que les jours précédents)
10h30-10h45	☕ Pause-café	
10h45-11h30	Suite	Suite
13h-14h	🍽️ Pause-déjeuner	
14h-15h30	Suite	Découverte de 14 mouvements supplémentaires
15h30-15h45	☕ Pause-café	
15h45-17h	Suite	Suite
17-17h30	Évaluation formative + bilan de fin de formation	Évaluation sous forme de QCM + feedback sur la formation

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