

## Pilates e-learning – Pack 1

### 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 :

- Sandrine PROVOST

#### 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 :**

- ✓ Comprendre et appliquer les fondamentaux de la méthode Pilates

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

## Pilates e-learning – Pack 1

- ✓ Analyser les attentes de clients et poser des objectifs en fonctions de leurs besoins
- ✓ Concevoir et proposer des séances Pilates fondamentales de qualité, individuelles ou collectives
- ✓ Animer des séances Pilates et enseigner les 16 premiers mouvements avec les bons placements
- ✓ Reconnaître les défauts de placement ou d'exécution et les corriger
- ✓ Maîtriser personnellement la pratique du Matwork I
- ✓ Connaître les spécificités liées à des publics dotés de conditions spécifiques ou présentant des pathologies tels que les séniors, les femmes enceintes ou les personnes opérées d'un cancer du sein dans le cadre de la rééducation
- ✓ Recueillir les besoins d'adaptation du public
- ✓ Concevoir des séances de Pilates adaptées
- ✓ Animer des séances de Pilates adaptées en tenant compte des spécificités du publics

### 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 les spécificités liées à la grossesse et ses différentes phases
- ✓ Connaître les spécificités liées aux séniors
- ✓ Connaître les spécificités liées au cancer du sein
- ✓ Identifier les spécificités et besoin d'un public en fonction de son contexte

### 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 et leur application pratique. Un manuel de formation est remis à la disposition des stagiaires sur l'espace e-learning.

**Moyens pédagogiques :** le stagiaire dispose d'un espace sur la plateforme d'apprentissage LMS (Moodle) pour une durée de 3 mois. Il a également à sa disposition des manuels de formation pour chacun des modules suivis.

### 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](mailto:contact@leaderfit.com)  
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

## Pilates e-learning – Pack 1

### Programme de la formation :

#### Matwork 1 – 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 de Pilates de niveau fondamental

#### Pilates adapté – e-learning :

- **Pilates pour femmes enceintes :**
  - o Rappel anatomiques et spécificités liées à la femme enceinte
  - o La période prénatale : grossesse et changements corporels
  - o La période post-natale : les indications, les changements corporels
  - o La reprise de l'activité physique : les points principaux, l'importance de l'échauffement, le retour au calme
  - o Les mouvements : en fonction du trimestre de grossesses, les objectifs et les muscles principaux pour chacun des mouvements
- **Pilates pour sénior :**
  - o Définir le sénior : ce qu'est une population vieillissante, une approche liée à la santé, la diminution de l'aptitude physique
  - o L'équilibre : la chute chez les personnes âgées, les systèmes impliqués dans la marche, les changements dans l'environnement, la fonction d'équilibre
  - o Le squelette : diminution de la densité osseuse, l'ostéopénie – l'ostéoporose, l'intérêt de l'exercice physique
  - o Les muscles : perte musculaire, la diminution de la force, la sarcopénie, renforcement musculaire avec le Pilates
  - o La respiration : capacité respiratoire des séniors, amplitude des mouvements ventilatoires
  - o Le cœur : le système cardio-vasculaire, sollicitations physiques et pratique régulière
  - o Le cognitif : les troubles cognitifs, les maladies neurologiques, l'activité physique contre la démence, les bienfaits du Pilates
  - o Les mouvements : les options fondamentales, les adaptations
- **Le post-thérapie :**
  - o Rappels et approfondissements des 5 référentiels
  - o Le rachis : pathologies associées
  - o Le caisson abdominal : pathologies associées
  - o La ceinture pelvienne : pathologies associées
  - o La ceinture scapulaire : pathologies associées

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