

Pilates e-learning – Pack 2

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 :

14 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

Avoir suivi et validé le module suivant :

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 2

- Pilates Matwork 1

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

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

- ✓ Analyser les attentes de clients et poser des objectifs en fonction de leurs besoins
- ✓ Concevoir et proposer des séances Pilates individuelles ou collectives au niveau intermédiaire et avancé de qualité
- ✓ Intégrer l'utilisation de petit matériel dans les séances de Pilates

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 et enseigner les mouvements du Pilates intermédiaire
- ✓ Connaître et enseigner les mouvements du Pilates avancé
- ✓ Construire un cours de Pilates de niveau intermédiaire et avancé
- ✓ Animer un cours de Pilates de niveau intermédiaire et avancé
- ✓ Connaître le petit matériel
- ✓ Utiliser du petit matériel dans l'animation de séances de Pilates

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

Pilates e-learning – Pack 2

Programme de la formation :

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

Matwork 3 – e-learning :

- Présentation des mouvements du Matwork 3 (avancé)
- Objectifs pour chaque mouvement
- Muscles principaux impliqués
- Position de départ
- Consignes d'application pratique

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