

## 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](mailto: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 PÉDAGOGIQUES

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

- ✓ Analyser les attentes de clients et poser des objectifs en fonctions 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 PÉDAGOGIQUES

**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.

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