

Pilates Fascia – Niveau débutant

Cadre pédagogique de la formation :

DURÉE :

35 heures de formation au total dont :

- Asynchrone (e-learning) : 0 heures
- Synchrone (présentiel) : 35 heures (5 jours)

FORMATEURS :

- Magali Thery
- Weronika Rychlik

PRE REQUIS :

Cette formation s'adresse aux professionnels qui justifient d'un diplôme dans le champ suivant :

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

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

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

- ✓ Identifier les principes de la biotenségrité dans les 14 exercices du répertoire de niveau 1
- ✓ Fixer des objectifs adaptés au niveau de pratique et aux attentes du public
- ✓ Concevoir et animer des séances collectives ou individuelles avec ces notions
- ✓ Transmettre à son public la compréhension de ces nouvelles connaissances du mouvement biotenségré par les exercices du répertoire

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 :

- ✓ Comprendre et définir les concepts de fascia et les principes de biotenségrité
- ✓ Appliquer les principes de l'auto-massage
- ✓ Apprentissage du vocabulaire lié au Pilates fascia
- ✓ Transmettre à son public
- ✓ Comprendre la notion de Power House et de double V

MOYENS ET MODALITES PEDAGOGIQUES

Approche pédagogique : pédagogie active et guidée avec une alternance d'exercices pratiques et théoriques

Moyens pédagogiques : formation en présentiel : (salle de formation, manuel de formation, , matériel ...)

EVALUATION

Validation par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

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 Fascia – Niveau débutant

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
10h00-11h	Présentation	Tours de table Cadre et organisation de la formation et de l'évaluation Positionnement
11h-13h	Découverte d'un nouveau paradigme	Introduction à la pratique du Pilates fascia et biotenségrité L'anatomie du vivant : le fascia et la biotenségrité comme nouveau paradigme Feed-back sur la pratique
13h-14h	⌚ Pause-déjeuner	
14h-17h45	Les clés de la biotenségrité	Approfondissement : - Découverte de la biotenségrité - L'embryologie - Construire son isocadèdre
17h45-18h	Retour, bilan de la journée	Questions/réponses ; bilan J1

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
9h-9h30	Accueil	Présentation de la journée
9h30-10h30	Pratique guidée	Mouvements du niveau 1
10h30-12h30	Approfondissement	Les continuités ostéo-myofasciales la D12 et son lien diapsoas
12h30-13h30	⌚ Pause-déjeuner	
13h30-16h45	Suite	Le fascia notre tissu sensoriel Le Système nerveux autonome (la théorie poly-vagale.) L'importance de l'automassage
16h45-17h	Bilan de la journée	Questions/réponses ; bilan J2

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.

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 Fascia – Niveau débutant

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h-9h15	Accueil	Présentation de la journée
9h15-10h	Pratique guidée d'exercices du répertoire	Pratique guidée via les exercices du répertoire
10h-12h	Suite	Atelier pratique et retour d'analyse
12h-12h30	Construction de séance	La place de « l'échauffement » dans ce nouveau paradigme
12h30-13h30	⌚ Pause-déjeuner	
13h30-16h30	Suite	Mise en situation de transmission d'un appairage. Savoir expliquer les intérêts des différentes étapes de l'appairage.
16h30-17h	Bilan de la journée	Questions/réponses ; bilan J3

Jour 4 (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
9h-9h15	Accueil	Présentation de la journée
9h15-10h15	Pratique guidée	Pratique guidée via les exercices du répertoire
10h15-12h30	Suite	Le power house : le double V – les boucles de Stecco Méditation in vivo Préparation des passages pédagogiques
12h30-13h30	⌚ Pause-déjeuner	
13h30-15h30	Animation de séance	L'anthropogogie : L'acte « pédagogique » : l'art de transmettre en conscience. Mise en situation d'animation en petit groupe
15h30-16h45	Synthèse	Révision de toute la théorie pour savoir argumenter ses choix dans la guidance
16h45-17h	Bilan de la journée	Questions/réponses ; bilan J4

Jour 5 (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
9h-9h15	Accueil	Présentation de la journée

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 Fascia – Niveau débutant

9h15-10h	Conception de séance	Techniques de conception de séances de Pilates fascia ; conception d'une séance entière
10h-12h30	Animation de séance	Mise en situation : transmission au sein de différents groupes et sur différents exercices
12h30-13h30	⌚ Pause-déjeuner	
13h30-16h	Suite	Suite
16h-17h	Évaluation et bilan de formation	Évaluation formative et bilan de fin de formation

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