

## Pilates Fascia Initiation

### Cadre pédagogique de la formation :

#### DURÉE :

**3,5 heures de formation au total dont :**

- Asynchrone (e-learning) : 0 heures
- Synchrone (présentiel ou distanciel) : 3,5 heures

#### FORMATEURS :

- Weronika Rychlik

#### PRE REQUIS

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

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

#### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

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

- ✓ Découvrir les principes de la biotenségrité
- ✓ Connaître les concepts de fascia
- ✓ Comprendre l'application des principes de biotenségrité & fascia sur le 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 :

- ✓ Comprendre et définir les concepts de fascia et les principes de biotenségrité
- ✓ Appliquer les principes de l'auto-massage
- ✓ Apprendre les fondamentaux du vocabulaire lié au Pilates fascia

#### MOYENS ET MODALITES PEDAGOGIQUES

**Approche pédagogique :** alternance d'apports théoriques & mises en situation.

**Moyens pédagogiques :** la formation est réalisée en visioconférence via l'outil de visioconférence de Leaderfit'. Un support de formation est remis au stagiaire de manière dématérialisée avant son entrée en formation.

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

## Pilates Fascia Initiation

### Programme de la formation :

\*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	Tour de table et présentation des objectifs de la formation
9h30-10h	Introduction théorique	Présentation des concepts fondamentaux liés à la biotenségrité et aux fascia
10h-11h	Les exercices de Pilates fascia	Présentation des mouvements et leur application en lien avec le fascia : - Approche - Vocabulaire
11h-12h	Application pratique	Masterclass guidée pour mettre en application les mouvements
12h-12h30	Évaluation	Évaluation de fin de module et débriefing du module d'initiation

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