

Pilates Fascia Initiation

Cadre pédagogique de la formation :

DURÉE :

3,5 heures de formation au total dont :

- Asynchrone (e-learning) : 0 heures
- Synchrones (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 PÉDAGOGIQUES

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 MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

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