

## Pilates Fascia Avancé

### Cadre pédagogique de la formation :

#### DURÉE :

**14 heures de formation au total dont :**

- Asynchrone (e-learning) : 0 heures
- Synchrone (présentiel) : 14 heures

#### FORMATEURS :

- Magali Thery
- Weronika Rychlik

#### PUBLIC CONCERNE :

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

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

Les professionnels doivent avoir validé le module suivant :

- Pilates Fascia – Niveau 1 (débutant)
- Pilates Fascia – Niveau 2 (intermédiaire)

#### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

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

- ✓ Connaitre les 11 exercices du répertoire Pilates en mode biotensègre
- ✓ Identifier les intérêts, risques et limites des exercices du niveau avancé afin d'adapter et d'enseigner en toute sécurité
- ✓ Concevoir des séances collectives ou individuelles en intégrant les exercices du niveau avancé et leur notion de biotenségrité
- ✓ Animer des séances de Pilates fascia au niveau avancé

#### 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 :

- ✓ Découvrir les mouvements du niveau avancé
- ✓ Appliquer et enseigner les mouvements du niveau avancé
- ✓ Utiliser le matériel fascia connector en sécurité

#### MOYENS ET MODALITES PEDAGOGIQUES

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

**Moyens pédagogiques :** la formation est dispensée dans une salle de formation et équipé par Leaderfit'. Un manuel de formation imprimé est remis au stagiaire le jour de sa 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 Avancé

### 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 Avancé

### 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
10h00-10h30	Accueil	Tour de table et présentation des objectifs de formation
10h30-13h	Fondamentaux de la pratique avancée	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pratique guidée sur les exercices en renversés</li> <li>Révision de toute la théorie pour savoir argumenter ses choix dans la guidance.</li> </ul>
13h-14h	⌚ Pause-déjeuner	
14h-16h30	Approche pédagogique	Apprendre avec l'autre et grâce à l'autre approche de différentes pédagogies sur les exercices en renversés.
16h30-17h45	Concevoir une séance de Pilates fascia avancée	Identifier les intérêts – limites et risques – remplir les fiches d'exercices
17h45-18h	Bilan de séance	Questions/réponses + bilan du 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	Tour de table + présentation des objectifs de séance
9h30-11h	Approche pédagogique	Apprendre avec l'autre et grâce à l'autre approche de différentes pédagogies sur les exercices en renversés.
11h-12h30	Conception de séance	Préparation d'une grille séance complète
12h30-13h30	⌚ Pause-déjeuner	
13h30-16h45	Animation de séance au niveau avancé	Mise en situation de transmission d'une partie de la séance avec utilisation du matériel fascia connector. Retour sur les séances en grand groupe
16h45-17h	Évaluation finale + Bilan de la formation	Évaluation de fin de formation + session de questions/réponses afin d'effectuer un bilan