

Pilates Fascia Intermédiaire

Cadre pédagogique de la formation :

DURÉE :

21 heures de formation au total dont :

- Asynchrone (e-learning) : 0 heures
- Synchrone (présentiel ou distanciel) : 21 heures

FORMATEURS :

- Magali Thery
- Weronika Rychlik

PRÉ REQUIS

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)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

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

- ✓ Connaître les 11 exercices du répertoire Pilates en mode biotensègre
- ✓ Identifier les intérêts, risques et limites des exercices du niveau intermédiaire
- ✓ Savoir animer les 11 exercices du niveau intermédiaire en sécurité
- ✓ Articuler une progression du niveau fondamental au niveau intermédiaire
- ✓ Concevoir des séances de Pilates fascia au niveau intermédiaire
- ✓ Animer des séances de Pilates fascia au niveau intermédiaire

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 11 mouvements du niveau intermédiaire
- ✓ Appliquer et enseigner les 11 mouvements du niveau intermédiaire
- ✓ Concevoir une séance auprès d'un groupe ou en individuel
- ✓ Concevoir une séance en installant une notion de progressivité dans les exercices transmis
- ✓ Effectuer un retour critique sur la séance animée

MOYENS ET MODALITÉS PEDAGOGIQUES

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

Moyens pédagogiques : la formation est dispensée dans une salle de formation et équipée 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
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

Pilates Fascia Intermédiaire

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 Intermédiaire

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
10h-10h30	Accueil	Tour de table et présentation des objectifs de la formation
10h30-13h	Animer une séance de Pilates fascia au niveau intermédiaire	Etude et analyse de la progression des exercices entre niveau 1 et niveau 2 Mise en situation de transmission
13h-14h	⌚ Pause-déjeuner	
14h-15h	Approche critique sur le niveau intermédiaire	Analyse intérêt / risque et limite des exercices intermédiaires
15h-17h45	Application pratique	Mise en situation de transmission en sous-groupe Retour de l'analyse et Remplir les fiches d'exercices
17h45-18h	Bilan de la journée	Questions/réponses + débrief 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-9h15	Accueil	Debrief J1 + présentation des objectif
9h15-10h	Concevoir une séance de Pilates fascia au niveau intermédiaire	Atelier de conception de séance
10h-12h30	Animer une séance de Pilates fascia au niveau intermédiaire	Mise en situation de transmission en sous-groupe de la séance préparée Retour en grand groupe
12h30-13h30	⌚ Pause-déjeuner	
13h30-16h	Suite	Suite
16h-17h	Bilan de la journée	Questions/réponses + débrief J2

Pilates Fascia Intermédiaire

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.

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h-9h15	Accueil	Debrief J2 + présentation des objectifs
9h15-10h	Concevoir une séance de Pilates fascia au niveau intermédiaire	Atelier de conception de séance
10h-12h30	Application pratique	Mise en situation de transmission en sous-groupe de la séance préparée Retour en grand groupe
12h30-13h30	Pause-déjeuner	
13h30-16h	Suite	Suite
16h-17h	Évaluation et bilan	Évaluation et bilan de fin de formation