

PILATES MATWORK III

Cadre pédagogique de la formation :

DURÉE :

18 heures de formation au total dont :

- Asynchrone (e-learning) : 4 heures
- Synchrone en présentiel ou en visioconférence : 14 heures

FORMATEURS :

- Céline COTIN
- Lisa BROCHART
- Delphine BOEGLI
- Sébastien SIMONEK

PRE REQUIS :

Les professionnels doivent justifier d'un diplôme dans le champ suivant :

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

Ils doivent également avoir suivi et validé les modules suivants :

- Pilates Matwork I
- Pilates Matwork II

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

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

- ✓ Analyser les attentes de clients et poser des objectifs
- ✓ Concevoir des séances de Pilates à un niveau avancé
- ✓ Animer des séances de Pilates à un niveau avancé.
- ✓ Maîtriser les mouvements du Matwork 3
- ✓ Reconnaître les défauts de placement ou d'exécution et les corriger

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 :

- ✓ Évaluer le niveau des participants afin de déterminer s'ils peuvent suivre une séance de Pilates avancée
- ✓ Construire un cours de Pilates de niveau avancé
- ✓ Choisir et adapter les exercices du répertoire en sélectionnant des exercices avancés
- ✓ Animer une séance de Pilates en mobilisant les exercices du répertoire avancé

MOYENS ET MODALITES PEDAGOGIQUES

Approche pédagogique : Alternance d'exercices pratiques et théoriques, sur des temps

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 MATWORK III

asynchrones (e-learning) et synchrone (présentiel ou distanciel).

Moyens pédagogiques : la partie théorique est assurée via la plateforme LMS de Leaderfit' (Moodle). Si la formation se déroule en distanciel, elle est assurée via la plateforme de visioconférence (Zoom), si elle est assurée en présentiel elle se déroule dans l'une des salles de formation de Leaderfit', équipée du matériel nécessaire.
Un manuel de formation est remis au stagiaire.

EVALUATION

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

PILATES MATWORK III

Programme de la formation :

Le découpage du programme formation :

1. Programme du e-learning :


Chaque mouvement est décrit (objectifs, muscles principaux, position de départ) avec les options avancées.

Pendant le e-learning, les apprenants découvrent tous les mouvements du niveau avancé et sont encouragés à les pratiquer.

2. Programme du synchrone (présentiel ou distanciel) :

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-11h	Accueil	Tour de table, présentation des objectifs de la formation et retour sur le e-learning
11h-13h	Pratique	Les mouvements : <ul style="list-style-type: none"> Exécution personnelle Correction Re exécution correcte Travail à deux, détection des anomalies d'exécutions
13h-14h	 Pause-déjeuner	
14h-17h30	Pratique	Les mouvements : <ul style="list-style-type: none"> Exécution personnelle Correction Re exécution correcte Travail à deux, détection des anomalies d'exécutions
17h30-18h	Bilan	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 des objectifs de séance
9h-10h	Pratique	Cours intermédiaires d'1h – les mouvements <ul style="list-style-type: none"> Exécution personnelle & correction

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 MATWORK III

		<ul style="list-style-type: none"> • Re exécution correcte • Travail à deux, détection des anomalies d'exécution • Révision des 5 mouvements
10h-12h	Pratique	Les mouvements <ul style="list-style-type: none"> • Exécution personnelle & correction • Re exécution correcte • Travail à deux, détection des anomalies d'exécution
12h-13h	☑ Pause-déjeuner	
13h-16h	Pratique	Déroulement du cours <ul style="list-style-type: none"> • Échauffements • Transitions • Étirements adaptés
16h-16h30	Stretching Enseignement	Travail sur les différents exercices utiles en Pilates Comment enseigner les mouvements difficiles Présentation et enseignements (2 mouvements et un sketch)
16h30-17h	Évaluation & bilan	Évaluation de fin de formation (qcm) et bilan de la 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