

## PILATES MATWORK II & PETIT MATERIEL

### Cadre pédagogique de la formation :

#### DURÉE :

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

- Asynchrone (e-learning) : 7 heures
- Synchrone (présentiel ou distanciel) : 21 heures

#### FORMATEURS :

- Patricia POULY
- Delphine BOEGLI
- Sébastien SIMONEK

#### PRE 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 Matwork I

#### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

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

- ✓ Connaître les mouvements du Pilates intermédiaire
- ✓ Utiliser et intégrer du petit matériel dans le cadre de séances de Pilates
- ✓ Concevoir des séances de Pilates, individuelles et collectives, au niveau intermédiaire avec petit matériel
- ✓ Animer des séances de Pilates, individuelles et collectives, au niveau intermédiaire avec petit matériel

#### 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 le petit matériel utilisé en Pilates
- ✓ Concevoir des séances de Pilates en intégrant l'utilisation de petit matériel
- ✓ Connaître et appliquer les mouvements intermédiaires du Pilates
- ✓ Enseigner une séance de Pilates au niveau intermédiaire en incluant l'utilisation de petit matériel

#### MOYENS ET MODALITES PEDAGOGIQUES

**Approche pédagogique :** alternance d'exercices pratiques et théorique

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 MATWORK II & PETIT MATERIEL

**Moyens pédagogiques :** les cours en e-learning sont dispensés via la plateforme Moodle. La formation en distanciel se déroule via la plateforme de visioconférence Zoom tandis que la formation en présentiel se déroule dans l'une des salles de formation de Leaderfit' équipée du matériel nécessaire.  
Un manuel de formation est remis à la disposition des stagiaires.

### EVALUATION

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

### PILATES MATWORK II & PETIT MATERIEL

#### Programme de la formation :


##### 1. Programme du e-learning :

- Pilates intermédiaire : chaque mouvement du Pilates Intermédiaire Matwork II est présenté avec les objectifs, les muscles principaux, la position de départ et une vidéo de démonstration du mouvement.
- Petit matériel - le déroulé des différentes séquences sur le Petit matériel est le suivant :
  - Présentation du petit matériel : le ballon, le foam roller, l'isotoner
  - Adaptation de tous les mouvements avec le matériel (vidéos des mouvements)

##### 2. Programme synchrone :


#### 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	Tour de table	Accueil des participants Questions/réponses sur la partie e-learning
10h30-12h30	Les mouvements intermédiaires	Cours d'une heure avec les mouvements fondamentaux et les options intermédiaires Les 6 premiers mouvements intermédiaires Enseignement des options Pratique individuelle du mouvement
12h30-13h30	 Pause-déjeuner	
13h30-18h	Les mouvements intermédiaires (suite)	Les 3 mouvements fondamentaux et les options intermédiaires Les 7 mouvements intermédiaires Enseignement des options Pratique individuelle du mouvement

#### 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-12h30	Les mouvements intermédiaires (suite)	Les 9 mouvements intermédiaires Enseignement des options Pratique individuelle du mouvement Evaluation sur les mouvements intermédiaires Questionnaire de satisfaction
12h30-13h30	 Pause-déjeuner	
13h30-17h	Pilates avec petit matériel	Démonstration de 6 mouvements avec les accessoires Pratique individuelle

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 MATWORK II & PETIT MATERIEL

### 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-12h30	Pilates avec petit matériel (suite)	Démonstration de 7 mouvements avec les accessoires Pratique individuelle
12h30-13h30	 Pause-déjeuner	
13h30-16h15	Pilates avec petit matériel (suite)	Démonstration de 10 mouvements avec les accessoires Pratique individuelle et enseignement
16h15-17h	Bilan de formation	Evaluation sur le petit matériel Questionnaire de satisfaction

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