

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

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.

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 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

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