

MATWORK I

Cadre pédagogique de la formation :

DURÉE :

28 heures de formation au total dont :

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

FORMATEURS :

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

PRE REQUIS :

Ils doivent également 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

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

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

- ✓ Analyser les attentes de clients et poser des objectifs
- ✓ Concevoir et proposer des séances Pilates fondamentales de qualité, individuelles ou collectives
- ✓ Animer des séances Pilates et enseigner les 16 premiers mouvements avec les bons placements
- ✓ Reconnaître les défauts de placement ou d'exécution et les corriger
- ✓ Maîtriser personnellement la pratique du Matwork I

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 :

- ✓ Connaître l'historique du Pilates et savoir décrire les bienfaits & objectifs de la méthode
- ✓ Connaître les 5 référentiels du corps
- ✓ Connaître les 16 mouvements fondamentaux
- ✓ Construire un cours de Pilates de niveau fondamental
- ✓ Animer un cours de Pilates de niveau fondamental

MOYENS ET MODALITES PEDAGOGIQUES

Approche pédagogique : alternance d'exercices pratiques et théoriques via un format hybride (e-learning et synchrone).

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

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

MATWORK I

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

MATWORK I

Programme de la formation :

1. Programme du e-learning :

- Introduction et historique du Pilates
- Anatomie
- Les principes philosophiques du Pilates
- Les 5 référentiels du corps
- Les 16 mouvements fondamentaux
- Construire un cours fondamental

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 et échange sur le parcours à distance Questions/réponses concernant le contenu théorique du e-learning
10h30-11h30	Pratique	Cours Matwork I – 10 mouvements
11h30-13h	Mise en pratique	Mise en pratique des mouvements : Hundred, One leg Circle, Single leg stretch
13h-14h	Pause-déjeuner	
14h-17h	Mise en pratique	Mise en pratique des mouvements double leg stretch, Shoulder Bridge, Scissors, Roll up, Rolling like a ball
17h-18h	Atelier	Atelier d'enseignement par petits groupes de trois personnes

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-10h	Pratique	Cours Matwork I – 12 à 16 mouvements
10h-12h	Mise en pratique	Mise en pratique des mouvements Spine Twist, Swimming, Swan dive, Leg pull prone
12h-13h	Pause-déjeuner	
13h-15h30	Mise en pratique	Mise en pratique des mouvements side kick, side bend, push up, single leg kick
15h30-16h15	Pratique	Construction d'un cours
16h15-17h	Evaluation	Evaluation finale

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