

## Pilates Personal Training

### Cadre pédagogique de la formation :

#### DURÉE :

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

- Asynchrone (e-learning) : 0 heures
- Synchrone (présentiel ou distanciel) : 28 heures (4 jours)

#### FORMATEURS :

- Delphine Boegli
- Weronika Rychlik,
- 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, Ostéopathe DE, Infirmier DE, etc.
- Danse : danse DE

Les professionnels doivent avoir validé le module suivant :

- Pilates Matwork 1
- Pilates Matwork 2

#### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

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

- ✓ Connaître les méthodes pédagogiques pour l'enseignement et l'animation de séances de Pilates en face à face
- ✓ Concevoir une séance de Pilates individualisée
- ✓ Animer une séance de Pilates individualisée
- ✓ Adapter le cadre de la séance de Pilates individualisée en tenant compte des spécificités du public (femme enceinte, senior, etc.)

#### 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 :

- ✓ Identifier les intérêts du Pilates pour les différents publics : enfant, adolescent, femme enceinte, personne en surpoids, senior, etc.
- ✓ Connaître les différentes courbures du corps : lordose lombaire, hyperlordose, cyphose dorsale, sway back, scoliose.
- ✓ Identifier les pathologies ou spécificités corporelles telles que la prothèse de hanche et la lombalgie afin de proposer des mouvements adaptés
- ✓ Effectuer des tests et mettre en place des bilans

#### MOYENS ET MODALITES PEDAGOGIQUES

**Approche pédagogique :** Alternance d'apports théoriques, partage d'expériences & mises en 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 Personal Training

situation.

**Moyens pédagogiques :** En distanciel, la formation se déroule via une plateforme de visioconférence (Zoom). En présentiel, la formation se déroule dans une salle de formation de Leaderfit' et est équipé du matériel nécessaire (tapis, petit matériel, etc.), manuel de formation et évaluation en version papier, rétroprojecteur, matériel tel que tapis...) Le stagiaire dispose d'un manuel de formation.

### 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](mailto:contact@leaderfit.com)  
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

## Pilates Personal Training

### 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
10h00-10h30	Accueil	Tour de table + présentation des objectifs de formation
10h30-11h	Introduction	Présentation des méthodes d'évaluation, des devoirs physiques et pratiques et de la recherche scientifique. Révision du niveau de connaissance des mouvements.
11h-13h	Répertoire de mouvements avec et sans accessoires	Travail par 2 ou en groupe d'exécution, de recherche, de discussions, partage
13h-14h	⌚ Pause-déjeuner	
14h-17h30	Répertoire de mouvements avec et sans accessoires	Travail par 2 ou en groupe d'exécution, de recherche, de discussions, partage
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
10h-11h	Accueil	Présentation des objectifs de séance
11h-13h	Les mouvements en Personal training	Mouvements avec et sans accessoires
13h-14h	⌚ Pause-déjeuner	
14h-17h30	Animer une séance de Personal training	Mise en situation : - Feedback sur l'enseignement - Travail sur les évaluations posturales et prise en charge des clients (questionnaire) - Prise en charge 2/2 - Devoir : préparer une étude de cas (1H) avec un client
17h30-18h	Bilan	Questions/réponses + Bilan J2

#### 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
10h-10h30	Accueil	Présentation des objectifs de séance

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 Personal Training

10h30-13h	Le rôle du personal trainer	Évaluation de la posture
13h-14h	⌚ Pause-déjeuner	
14h-16h	Suite	Suite
14h-17h30	Application pratique	Travail 2 par 2 Questionnaire Les buts à court et long terme Le programme Pratique : enseignement Feedback
17h30-18h	Bilan	Questions/réponses + Bilan J3

### Jour 4 (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	Présentation des objectifs de séance
10h30 13h	Application pratique	Etude de cas Spécificité et considération pour les femmes enceintes et séniors
13h-14h	⌚ Pause-déjeuner	
14h-17h	Suite	Suite
17h-18h	Évaluation et bilan de formation	Évaluation sous forme de QCM + Debrief 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](mailto:contact@leaderfit.com)  
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A