

Pilates élastique & ballon paille

Cadre pédagogique de la formation :

DURÉE :

14 heures de formation au total dont :

- Asynchrone (e-learning) : 0 heures
- Synchrone (présentiel ou distanciel) : 14 heures

FORMATEURS :

- Delphine BOEGLI

PRE REQUIS :

Les professionnels doivent avoir validé les modules Pilates suivants :

- Pilates adapté aux différents publics
- Pilates Matwork Intermédiaire & petit matériel

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 :

- ✓ Concevoir des séances de Pilates en intégrant l'utilisation du matériel élastique et ballon paille
- ✓ Animer des séances de Pilates en utilisant du matériel élastique et ballon paille
- ✓ Ajuster vos pratiques d'animation de séance de Pilates avec le matériel élastique et ballon paille en fonction des besoins et des attentes des pratiquants
- ✓ Intégrer des exercices avec élastique et ballon paille en veillant à la bonne exécution et à la sécurité des mouvements

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 :

- ✓ Sécurité et mise en place : connaître et appliquer les protocoles de sécurité liés à l'utilisation du petit matériel élastique et ballon paille
- ✓ Niveau 1 : concevoir et animer des séances en Pilates élastique et ballon paille de niveau fondamental en maîtrisant les options, les points fondamentaux et les objectifs de chaque exercice associé
- ✓ Niveau 2 : concevoir et animer des séances en Pilates élastique et ballon paille de niveau intermédiaire en maîtrisant les options, les points fondamentaux et les objectifs de chaque exercice associé

MOYENS ET MODALITES PEDAGOGIQUES

Approche pédagogique : la formation se déroule en présentiel ou en distanciel ; son cadre

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 élastique & ballon paille

propose une alternance d'exercices pratiques et théoriques.

En distanciel la formation est organisée via la plateforme de visioconférence Zoom.
En présentiel la formation se déroule sur l'un des sites de formation de Leaderfit'.

Moyens pédagogiques :

- Un manuel de formation qui recense l'ensemble des exercices de la méthode, de leurs options et de leurs objectifs.
- En présentiel : la salle de formation est équipée de tapis et du petit matériel nécessaire.
- En distanciel : le stagiaire doit se munir d'un ordinateur, d'une caméra et d'un micro. Il doit également se doter du matériel nécessaire à la réalisation de la formation (élastique et ballon paille).

Nos conseillers Leaderfit' pourront vous guider dans le choix et l'acquisition du bon matériel.

EVALUATION

La validation de la formation s'effectue via la réalisation d'une évaluation de fin de formation sous format QCM. Cette évaluation sera précédée d'une mise en pratique d'animation de séance.

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 |
|-------------|---|--|
| 9h30-10h | Tour de table | Présentation et rappel des objectifs de formation |
| 10h-10h30 | Introduction au Pilates élastique | Généralités & avantages des exercices avec élastique et ballon paille |
| 10h30-10h45 | ☕ Pause-café | |
| 10h45-13h | Pratique niveau 1 | Prise en main sécuritaire du matériel Entretien du matériel Rappel des exercices vus en Pilates adapté et en petit matériel Apprentissage des premiers exercices élastique ballon paille (niveau fondamental) |
| 13h-14h | ⌚ Pause-déjeuner | |
| 14h-15h30 | Cours de Pilates ballon paille niveau 1 | Conception de séance avec matériel élastique et ballon paille Animation de séance au niveau fondamental |
| 15h30-15h45 | ☕ Pause-café | |

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 élastique & ballon paille

| | | |
|-----------|-----------------|---|
| 15h45-17h | Suite | Suite avec intégration des options et des points fondamentaux. Le stagiaire sera également capable de nommer les objectifs de chaque exercice. |
| 17-17h30 | Bilan de séance | Débrief du 1 ^{er} jour de formation |

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 |
|-------------|---|--|
| 9h30-10h | Présentation des objectifs | Objectif de la séance du jour Questions/réponses |
| 10h-10h30 | Pratique niveau 2 | Présentation du cadre du niveau intermédiaire |
| 10h30-10h45 | ☕ Pause-café | |
| 10h45-11h30 | Suite | Apprentissage des exercices de niveau intermédiaire avec les options, les points fondamentaux et leurs objectifs |
| 13h-14h | 🍽 Pause-déjeuner | |
| 14h-15h30 | Cours de Pilates ballon paille niveau 2 | Conception de séance avec matériel élastique et ballon paille Animation de séance au niveau intermédiaire |
| 15h30-15h45 | ☕ Pause-café | |
| 15h45-17h | Évaluation | Mise en place d'une séance type en respectant les principes de la méthode, les transitions avec le bon positionnement sécuritaire utilisé. QCM. |
| 17-17h30 | Bilan de séance | Débrief du 2 ^{ème} jour 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