

## PILATES ENFANTS

### Cadre pédagogique de la formation :

#### DURÉE :

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

- Asynchrone (e-learning) : 0 heure
- Synchrones (présentiel ou distanciel) : 14 heures (2 jours)

#### FORMATEURS :

- Pierre MICHEL

#### PRE REQUIS :

Ils doivent également justifier d'un diplôme dans le champ suivant :

- Sport : BPJEPS, CQP ALS, licence ou master STAPS
- Santé : kinésithérapeute DE, Ostéopathe DE, Infirmière DE, etc.
- Danse : danse DE

Les professionnels doivent avoir validé le module suivant :

- Pilates Matwork I

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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

- ✓ Analyser les attentes des clients et définir des objectifs.
- ✓ Concevoir et animer une séance avec les 20 mouvements fondamentaux du Pilates Enfant et leurs différentes options évolutives.
- ✓ Reconnaître un défaut et le corriger.
- ✓ Donner des visualisations adaptées au bon moment.
- ✓ Enseigner les bons placements du corps.

#### 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 :

- ✓ Définir les objectifs du Pilates auprès de l'enfant et pour l'enfant
- ✓ Comprendre à quels enfants s'adresse la méthode Pilates
- ✓ Connaître les principes fondamentaux de la psychomotricité
- ✓ Réaliser un échauffement Pilates auprès d'enfants
- ✓ Apprendre et réaliser les exercices du Pilates enfants
- ✓ Concevoir une séance de Pilates pour des enfants de différents âges
- ✓ Animer une séance de Pilates auprès d'un public d'enfants

#### MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

**Approche pédagogique :** alternance d'exercices pratiques et théoriques.

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 ENFANTS

**Moyens pédagogiques :** la formation peut se dérouler en présentiel dans une salle de formation Leaderfit' (matériel tel que tapis) ou en distanciel via une plateforme de visioconférence (Zoom).

Les stagiaires ont accès à un manuel de formation et réalisent les évaluations et émargements de manière dématérialisée.

### 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 ENFANTS

### 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
10h-11h	Tour de table	Présentation du déroulement de la formation
11h-12h	Objectifs du Pilates chez l'enfant	Gestion du poids, flexibilité / stretching, psychomoteur : coordination, équilibre, maîtrise du mouvement Schéma corporel, concentration, fun
12h-13h	Enfants ciblés & psychomotricité	Enfants à partir de 5 ans, surpoids, troubles psychomoteurs, hyperactifs, asthmatiques Psychomotricité, motricité globale, motricité fine
13h-14h	 Pause-déjeuner	
14h-15h	Schéma corporel	Fonction posturale : tonus, équilibre, inhibition, relaxation La coordination : CDG, coordination assoc. ou dissoc., coord. oculo-motrice La respiration, la latéralité, la structuration spatiale : occupation de l'espace, notion spatiales, orientation spatiale, organisation spatiale Structuration temporelle : ordre et succession, irréversibilité du temps, durée, intervalle, vitesse, périodicité, rythme
15h-17h	Mise en situation : exercices psychomoteurs	Règles élémentaires d'un cours : <ul style="list-style-type: none"> <li>- La concentration d'un enfant face au cours</li> <li>- Favoriser l'intérêt de l'enfant par des exercices ludiques</li> <li>- L'importance de l'imaginaire chez l'enfant</li> </ul> Construction d'un cours fondamental : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mise en train :</li> <li>- l'échauffement</li> <li>- Pourquoi s'échauffer ?</li> <li>- Les différentes étapes de l'échauffement : échauffement général, échauffement spécifique, étirements.</li> </ul>
17h-18h	Mise en situation : échauffements enfants	Stimuler l'imaginaire, développer la coordination, développer la coopération, développer le rythme

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 ENFANTS

#### 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-11h	Mise en situation : exercices d'échauffement	Corps de leçon + rappel des 8 principes fondamentaux 5 mouvements : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le tam tam (Hundred)</li> <li>- Le Pinceau (One leg circle)</li> <li>- La grue (Single leg stretch)</li> <li>- La grenouille (double leg stretch)</li> <li>- Les ciseaux (Scissors)</li> </ul>
11h-13h	Suite	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le pont (Shoulder bridge)</li> <li>- La vague (Roll up)</li> <li>- Le Hérisson (Rolling like a ball)</li> <li>- Le Phoque (Seal)</li> <li>- Le ventilateur (Spine twist)</li> </ul>
13h-14h	 Pause-déjeuner	
14h-16h	Suite  Problèmes rencontrés chez les enfants	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le cygne (Swan dive)</li> <li>- Le super Héros (Swimming quadrupédie)</li> <li>- La natation (Swimming ventral)</li> <li>- Le sphinx (Leg pull prone)</li> <li>- Le magicien (Side kick)</li> <li>- La sirène (Side bend)</li> </ul> La respiration : exercices pour apprendre à respirer <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le placement : exercices pour apprendre à respirer</li> <li>- Le contrôle : exercices favorisant la concentration et l'application</li> <li>- Présentation du matériel</li> </ul>
16h-17h	Leçon adressée aux enfants de 6 ans ayant de bonnes connaissances en Pilates  Atelier adressé aux enfants de 6 ans en apprentissage  Evaluation Débriefing de la formation	Feedback

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