

## PILATES ET YOGA

### Cadre pédagogique de la formation :

#### DURÉE :

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

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

#### FORMATEURS :

- Audrey BEROUD
- Nathalie FAUVRE

#### PRE REQUIS :

Les professionnels doivent 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

Ou justifier d'un projet professionnel cohérent dans le développement de l'animation de séances de gym douces.

Les professionnels doivent également avoir validé l'un des modules suivants :

- Pilates Matwork I
- Yoga Fondamental.

#### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

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

- ✓ Analyser les attentes des clients et définir des objectifs
- ✓ Prendre en compte les principes et les intérêts des deux méthodes (Pilates et yoga)
- ✓ Associer les deux méthodes pour en tirer les meilleurs bienfaits dans un cours (conception et animation de séances)

#### 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 les techniques posturales (Asana) associées à certains mouvements Pilates
- ✓ Maîtriser la technique respiratoire
- ✓ Connaître et appliquer des techniques simples de relaxation
- ✓ Maîtriser les mouvements du yoga/Pilates
- ✓ Enseigner une séance de gym douce

#### MOYENS ET MODALITES PEDAGOGIQUES

**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 ET YOGA

**Moyens pédagogiques :** si la formation se déroule en présentiel, elle est animée dans une salle de formation Leaderfit', laquelle est équipé du matériel nécessaire (tapis, petit matériel, etc.). Si la formation se déroule en distanciel, elle a lieu via la plateforme de visioconférence Zoom.

Un manuel de formation est remis au stagiaire.

### 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 ET YOGA

### 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-10h30	Tour de table	Présentation de la formation et de ses objectifs, et présentation du groupe
10h30-12h	Introduction du module	Le yoga et le pilates : principes relatifs aux deux disciplines et bénéfices complémentaires et différenciés
12h-13h	Pratique personnelle	Cours de yoga
13h-14h	⌚ Pause-déjeuner	
14h-17h30	Apports théoriques	Apprentissage des outils proposés par le yoga et complémentaires au pilates (suite) Composantes statiques des techniques posturales (asana) Composantes dynamiques des techniques posturales (asana)
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
9h-10h	Pratique personnelle	Cours de yoga
10h-12h	Apports théoriques	Apprentissage des outils proposés par le yoga et complémentaires au Pilates (suite) Relaxation
12h-13h	Apports technico-pédagogiques	Comment intégrer le yoga dans un cours de Pilates ? Apports technico-pédagogiques Mise en situation sous forme d'ateliers avec feed-back
13h-14h	⌚ Pause-déjeuner	
14h-16h	Mise en pratique	Réalisation d'atelier
16h-17h	Évaluation et bilan de séance	Évaluation Bilan 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