



FORMATION MATWORK I

WWW.LEADERFIT-FORMATION.COM

DURÉE

4 jours / 28 heures

FORMATEURS

Anca Musat
Aurélie Bouteille
Céline Cotin
Jonathan Genin
Lisa Brochart
Christelle Deri etc.

POUR QUI ?

- Les éducateurs sportifs ayant un brevet d'État d'Éducateur Sportif ou un Brevet Professionnel Activité Gym-Force-Forme
- Les entraîneurs et animateurs sportifs affiliés à une Fédération
- Les personal Trainers ou coachs
- Les professionnels de la santé (kinésithérapeutes, sages femmes ou autres)
- Les professeurs de danse de Pilates, de fitness et/ou d'éducation physique

OBJECTIFS

- Pouvoir concevoir et proposer des séances Pilates fondamentales de qualité, individuelles ou collectives.
- Apprendre des outils Pilates Matwork I qui pourront être utilisés dans d'autres discipline d'activités physiques ou de rééducation par les professionnels qualifiés.
- Connaître les principes fondamentaux de la méthode Pilates, ses spécificités de placement et pouvoir les enseigner.
- Être capable de reconnaître les défauts de placement ou d'exécution des pratiquants et les corriger.
- Connaître la biomécanique des mouvements Pilates Matwork I, et les différents options de ces mouvements pour s'adapter au niveau et aux objectifs des pratiquants.
- Maîtriser personnellement la pratique Pilates au niveau Matwork I.

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : Matwork I

INFOS & INSCRIPTIONS

SAS LEADERFIT'

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

9, rue du Général Mocquery - 37550 Saint Avertin

Organisme de formation continue

RCS TOURS 423 277 565 - SIRET 423 277 565 00069 - NAF 8559A

VITALYS SARL

Luxembourg : +352 621 24 99 48

Belgique : +32 0494 61 81 04

belux@groupe-leaderfit.com

20 rue du commerce L-3450 DUDELANGE

Grand Duché du Luxembourg

TVA LU 18538688 TVA BE 0823263348 - 116437/A - 116437/B



FORMATION MATWORK I

WWW.LEADERFIT-FORMATION.COM

DURÉE

4 jours / 28 heures

FORMATEURS

Anca Musat
Aurélie Bouteille
Céline Cotin
Jonathan Genin
Lisa Brochart
Christelle Deri etc.

PROGRAMME

- Historique de la méthode Pilates.
- Apprentissage des principes de la méthode Pilates.
- Apprentissage des 16 mouvements fondamentaux, leurs différentes options, leurs objectifs, leurs points d'attention, leurs visualisations, leurs muscles moteurs mouvement.
- Mise en pratique de l'enseignement de chaque mouvement.
- Évaluation certificative, à la fin de la formation, écrite et théorique

MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en œuvre pour chacun des participants. (salle de formation, manuel de formation, matériel informatique etc.)
- Alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel.
- Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation.
- Validation de ce module par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : Matwork I

INFOS & INSCRIPTIONS

SAS LEADERFIT'

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

9, rue du Général Mocquery - 37550 Saint Avertin

Organisme de formation continue

RCS TOURS 423 277 565 - SIRET 423 277 565 00069 - NAF 8559A

VITALYS SARL

Luxembourg : +352 621 24 99 48

Belgique : +32 0494 61 81 04

belux@groupe-leaderfit.com

20 rue du commerce L-3450 DUDELANGE

Grand Duché du Luxembourg

TVA LU 18538688 TVA BE 0823263348 - 116437/A - 116437/B