

**WWW.LEADERFIT-FORMATION.COM****DURÉE**

4 jours / 28 heures

FORMATEURSJonathan Genin
Valérie Lenay
Cyrille Pescher 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 coaches.
- Les professionnels de la santé (kinésithérapeutes, sages femmes ou autres).
- Les professeurs de danse de Pilates, de fitness et/ou d'éducation physique.

PRÉREQUIS

- Avoir validé le module de base ou équivalents.
- Avoir la certification Matwork I et participer au module Matwork II, Matwork III et petit matériel.
- Pour les diplômés d'État en éducation physique, sportive ou kinésithérapie, le module de base est facultatif.

OBJECTIFS

- Connaître l'intérêt du Pilates pour les différents publics : enfant, adolescent, femme enceinte, obèse, sportif, sénior.
- Apprentissage des différentes courbures : lordose lombaire, hyperlordose, cyphose dorsale, sway back, scoliose.
- Pouvoir définir une prothèse de hanche et une lombalgie, suivis des mouvements et étirements adaptés.
- Connaître les bienfaits de la méthode Pilates en cas d'ostéoporose et d'arthrose.

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

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 ONE TO ONE

WWW.LEADERFIT-FORMATION.COM

DURÉE

2 jours / 14 heures

FORMATEURS

Jonathan Genin
Valérie Lenay
Cyrille Pescher etc.

PROGRAMME

- Pratique de tests et mise ne place de bilans et questionnaires de santé.
- Analyse morphologique de sa propre posture.
- Étude de différentes morphologies.
- Apprentissage des mouvements Pilates et des étirements adaptés aux différentes courbures.
- Apprentissage des mouvements Pilates et des étirements déconseillés en cas de prothèse de hanche et d'arthrose.

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 : Formation one to one

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