FICHE PÉDAGOGIQUE DE FORMATION

PILATES ENFANT

DURÉE
2 jours / 14 heures

FORMATEURS
Ancat MUSAT
Pierre MICHEL

www.leaderfit-formation.com

Adaptez la méthode Pilates pour les enfants. Une formation ludique, fun et vraie qui leur permettra d'en ressortir plus forts et plus grands.

PRÉ REQUIS

Avoir validé le module Matwork I.

OBJECTIFS

À 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 avec 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 du Pilates chez l'enfant.
- Enfants concernés par la méthode Pilates.
- Principes fondamentaux de la psychomotricité.
- Mise en situation : exercices psychomoteurs.
- Règles élémentaires d'un cours Pilates chez l'enfant.
- Mise en situation : échauffement des enfants.
- Apprentissage de chaque mouvement.
- Apprentissage des exercices de correction.
- Mise en situation avec leçon adressée aux enfants à partir de 6 ans.
- Travail personnel de chaque mouvement et mise en pratique.

FICHE PÉDAGOGIQUE DE FORMATION

MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Des moyens pédagogiques et techniques variés et adaptés.
    - **Si formation en présentiel :** (salle de formation, manuel de formation et évaluation en version papier, rétroprojecteur, matériel tel que tapis…)
    - **Si formation à distance :** Plateforme Moodle pour le e learning, visioconférence via zoom, signature électronique à distance, manuel de formation en PDF, QCM via google forms.
- Alternance d'exercices pratiques et théoriques
- Validation par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

INFOS & INSCRIPTIONS

SAS LEADERFIT'
+33 (0)2 47 55 66 01 - contact@leaderfit.com
32, rue Augustin Fresnel
37170 Chambray-Lès-Tours
Organsime de formation continue

VITALYS SARL
LUX : +352 621 24 99 48 - **BEL :** +32 0494 61 81 04
belux@groupe-leaderfit.com
20, rue du commerce L-3450 DUDELANGE
Grand Duché du Luxembourg

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

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