



FORMATION STABILITY CHAIR, CADILLAC ET BARREL II

WWW.LEADERFIT-FORMATION.COM

DURÉE

3 jours / 21 heures

FORMATEURS

Cyrille PESCHER

POUR QUI ?

- Les éducateurs sportifs ayant un brevet d'État d'Éducateur Sportif ou un Brevet Professionnel Activité Gym-Force-Forme ou équivalent.
- Les personal Trainers ou coachs.
- Les entraîneurs et animateurs sportifs.
- Les professeurs de fitness et/ou d'éducation physique.

PRÉREQUIS

- Avoir validé le module de base ou équivalents
- Avoir participé à la formation Matwork III, Barrel I, Stability Chair I et Cadillac I

Pour les diplômés d'état en éducation physique, sportive ou kinésithérapie, le module de base est facultatif

OBJECTIFS

- Être capable de connaître les principes de la méthode Pilates.
- Maîtriser le matériel : STABILITY CHAIR, CADILLAC ET BARREL.
- Être capable d'enseigner leurs exercices avancés.
- Être capable d'enseigner les bons placements du corps sur STABILITY CHAIR, CADILLAC ET BARREL.
- Être capable de connaître tous les mouvements avancés sur STABILITY CHAIR, CADILLAC ET BARREL.
- Apprendre les différentes options et adaptations des différents mouvements.
- Pouvoir définir les objectifs de chaque mouvement.
- Savoir enseigner chaque option de chaque mouvement.
- savoir corriger le pratiquant ou les pratiquants.
- Savoir analyser la posture des pratiquants, et proposer des exercices adaptés en utilisant le : STABILITY CHAIR, CADILLAC ET BARREL.
- Savoir enseigner le niveau avancé sur le STABILITY CHAIR, CADILLAC ET BARREL à une personne comme à un petit groupe de personnes.

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : Stability chair, cadillac et barrel II

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 STABILITY CHAIR, CADILLAC ET BARREL II

WWW.LEADERFIT-FORMATION.COM

DURÉE

3 jours / 21 heures

FORMATEURS

Cyrille PESCHER

PROGRAMME

- Apprentissage des différents placements du niveau avancé sur STABILITY CHAIR, CADILLAC ET BARREL
- Apprentissage de chaque mouvement du niveau avancé sur STABILITY CHAIR, CADILLAC ET BARREL des différentes options, des objectifs, des points d'attention et muscles principaux.
- Travail de réalisation individuelle et personnelle de chaque mouvement.
- Mise en pratique de l'enseignement de chaque mouvement.

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 : Stability chair, cadillac et barrel II

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