



FORMATION FEMME ENCEINTE & SÉNIOR

POUR QUI ?

- Les éducateurs sportifs ayant un Brevet d'Etat d'Educateur Sportif ou un Brevet Professionnel activité Gym-Force-Forme
- Les entraîneurs et animateurs sportifs affiliés à une Fédération
- Les personal trainer ou coach
- 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 Matworkl

OBJECTIFS

- Pouvoir proposer des séances individuelles et collectives de Pilates adaptés aux femmes enceintes et aux personnes qui subissent les effets du vieillissement
 - Pouvoir adapter les exercices Pilates matwork I à ces publics, notamment à l'aide de petit matériel (ballons, foam roller, balles lestées, ballons paille, élastiques, pilates ring, blocs proprioception)
 - Connaître les spécificités des publics séniors selon les différents stades du vieillissement et femmes enceintes selon les différents stades de la grossesse.
 - Savoir analyser la posture des pratiquants et proposer des exercices Pilates adaptés
 - Apprendre des outils Pilates adaptés aux femmes enceintes et aux séniors qui pourront être utilisés dans d'autres disciplines d'activités physiques ou de rééducation par les professionnels qualifiés
- Proposer des tests pour déterminer s'il y a une bonne stabilité abdo-lombo-pelvienn-fémorale.

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : Formation Femme enceinte & sénior

SARL LEADERFIT
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
20, rue du commerce L-3450 DUDELANGE
Grand Duché du Luxembourg
TVA LU 18538688
TVA BE 0823263348
116437/A - 116437/B



FORMATION FEMME ENCEINTE & SÉNIOR

PROGRAMME

- Étude anatomo-physiologique et traumatologique des femmes enceintes et des séniors.
- Apprentissage des principes de la méthode Pilates.
- Découverte et maîtrise du matériel : ballon, isotoner, foam Roller, élastiques, ballon paille.
- Apprentissage des différents placements à adapter pour les femmes enceintes et les séniors
- Apprentissage de chaque mouvement, des différentes options, des objectifs, des points d'attention, des visualisations, des muscles moteurs et stabilisateurs.
- Mise en pratique de l'enseignement de chaque mouvement.

LES PLUS

- Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en œuvre pour chacun de nos stagiaires (salle de cours collectifs, manuel de formation complets, illustrés et en français, matériel informatique, matériel sportif...)
- Nos formateurs sont des formateurs expérimentés, sélectionnés parmi les meilleurs
- Validation par une attestation de formation LF Pilates Femme enceinte & sénior

FORMATEURS

Cyrille PESCHER
Jonathan GENIN
Mickaël Bensaadon
Valérie LENAY
Emmanuelle JURISSE

DURÉE DE LA FORMATION

14h de formation
réparties sur 2 jours

INFOS & INSCRIPTIONS

www.leaderfit-formation.com
contact@leaderfit.com
02 47 52 66 01
belux@groupe-leaderfit.com
621.24.99.48. (du Luxembourg)
0494.61.81.04. (de la Belgique)

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : Formation Femme enceinte & sénior

SARL LEADERFIT'

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

20, rue du commerce L-3450 DUDELANGE
Grand Duché du Luxembourg
TVA LU 18538688
TVA BE 0823263348
116437/A - 116437/B