

FORMATION MATWORK I

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

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 disciplines 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 différentes 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 : Formation Matwork I

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 MATWORK I

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 et stabilisateurs.
- Travail de réalisation individuelle et personnelle de chaque mouvement.
- Mise en pratique de l'enseignement de chaque mouvement.
- Évaluation certificative, à la fin de la formation, écrite et théorique

LES PLUS

- Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en œuvre pour chacun de nos stagiaires (salle de cours collectif, un DVD, manuel de formation complet, illustré et en français, matériel informatique, matériel sportif...)
- Nos formateurs sont des formateurs expérimentés, sélectionnés parmi les meilleurs
- Validation par un certificat LF'Pilates Matwork I

FORMATEURS

Cyrille PESCHER
Jonathan GENIN
Mickaël BENZAADON
Valérie LENAY
Emmanuelle JURISSE

DURÉE DE LA FORMATION

28h de formation
réparties sur 4 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 Matwork I

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