

FORMATION ONE TO ONE

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 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 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

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
13 route de Zoufftgen
L-3598 Dudelange-Luxembourg
TVA LU 18538688
TVA BE 0823263348
116437/A - 116437/B

FORMATION ONE TO ONE

PROGRAMME

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

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 One to one

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 One to one

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
13 route de Zoufftgen
L-3598 Dudelange-Luxembourg
TVA LU 18538688
TVA BE 0823263348
116437/A - 116437/B