



FORMATION PETIT MATÉRIEL

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
 - Avoir participé au module Matwork II
- Pour les diplômés d'État en éducation physique, sportive ou kinésithérapie, le module de base est facultatif.*

OBJECTIFS

- Être capable d'enseigner le Pilates avec du petit matériel, y compris les bons placements du corps
- Connaître le matériel (ballon, foam roller, Pilates ring)
- Maîtriser la technique de la méthode Pilates avec du petit matériel (ballon, foam roller, pilates ring)
- Connaître les mouvements du Pilates avec matériel et leurs options (pratique personnelle, connaissance technique des mouvements, nom des mouvements, points d'attention, visualisation adaptée, objectifs et muscles moteurs des mouvements)
- Pouvoir reconnaître les défauts des pratiquants et les corriger
- Pouvoir réaliser des enchaînements de mouvements Pilates avec petit matériel fluides et logiques, adaptés au niveau des pratiquants.

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : Formation petit matériel

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 PETIT MATÉRIEL

PROGRAMME

- Apprentissage des différents placements à adopter
- Découverte du matériel utilisé.
- Apprentissage de chaque mouvement avec matériel, des différents options, des objectifs, des points d'attention, des visualisations, des muscles moteurs et stabilisateurs.
- Travail de réalisation individuelle et personnelle de chaque mouvement.
- 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 Petit matériel

FORMATEURS

Cyrille PESCHER
Jonathan GENIN
Mickaël BENZAADON
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 petit matériel

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