

<b>Objectifs pédagogiques</b>	<p>La formation a pour but :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- connaître et comprendre les principes fondamentaux de la méthode GRAVITY</li> <li>- être capable de connaître plus de 150 exercices sur le Gravity</li> <li>- être capable d'enseigner plus de 150 exercices sur le Gravity</li> <li>- connaître et maîtriser le fonctionnement de l'appareil Gravity</li> <li>- être capable d'enseigner les exercices Gravity fonctionnels basés sur la force musculaire</li> <li>- être capable d'enseigner les bons placements du corps sur Gravity car la méthode nécessite des placements précis du corps</li> <li>- apprendre les différentes options et adaptations des différents mouvements sur Gravity</li> <li>- pouvoir définir les objectifs de chaque mouvement</li> <li>- connaître les principaux muscles réalisant les mouvements</li> <li>- pouvoir faire varier les différents régimes de contraction musculaire</li> <li>- savoir enseigner chaque option de chaque mouvement</li> <li>- savoir reconnaître un défaut</li> <li>- savoir corriger le pratiquant ou les pratiquants, la formation propose un programme de coaching personnalisé en solo ou en duo pour le Personal Training et jusqu'à 6 personnes pour le Groupe</li> <li>- être capable d'enseigner un cours gravity sur le rythme musical</li> </ul>
<b>Public concerné</b>	<p>La formation peut être suivie par :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les éducateurs sportifs ayant un Brevet d'Etat d'Educateur Sportif ou un Brevet Professionnel Activité Gym-Force-Forme</li> <li>- les animateurs sportifs affiliés à une Fédération</li> <li>- les entraîneurs</li> <li>- les personal traineur ou coach</li> <li>- les kinésithérapeutes</li> <li>- les professionnels de la santé</li> <li>- les sages femmes</li> </ul>
<b>Programme - contenu</b>	<p>14 heures de formation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- découverte de la méthode</li> <li>- découverte du Gravity (objectifs, réglages, sécurité...)</li> <li>- apprentissage des différents placements à adopter sur le Gravity</li> <li>- apprentissage de tous les mouvements, des différentes options, des objectifs, des points d'attention, des visualisations, des muscles moteurs et stabilisateurs</li> <li>- travail de réalisation individuelle et personnelle de chaque mouvement</li> <li>- mise en pratique de l'enseignement de chaque mouvement en personal training ou en groupe</li> <li>- la formation propose des entraînements complets et dynamiques basés sur des exercices de renforcement musculaire et cardio alliant des mouvements d'agilité et de souplesse jusqu'à 6 personnes en même temps</li> <li>- travail sur la musique afin de coordonner différents régimes de contraction musculaire sur différents tempos musicaux</li> </ul>
<b>Moyens pédagogiques et techniques mis en œuvre</b>	<p>Salle de cours collectifs Matériel informatique</p> <p>Manuel de formation Vidéo projecteur</p> <p>Gravity</p>
<b>Nom et Qualité des formateurs</b>	<p>Didier Pescher Directeur Général de Leaderfit', ancien compétiteur de Haut Niveau, éducateur sportif, formateur au Brevet d'Etat d'éducateur sportif, formateur Pilates depuis 8 ans</p> <p>Sophie Périnet, éducateur sportif des métiers de la forme, formatrice Pilates depuis 5 ans, formatrice Gravity</p> <p>Cyrille Pescher, éducateur sportif des métiers de la forme depuis 1994, formateur au Brevet d'Etat d'éducateur sportif, formateur Pilates depuis 5 ans, formateur Gravity</p> <p>Chrystel Lorenz, kinésithérapeute, formatrice Pilates depuis 3 ans, formatrice Gravity</p>
<b>Moyens d'évaluation mis en œuvre et suivi</b>	<p>Chaque demi-journée est validée par la signature du stagiaire sur une fiche d'émargement</p> <p>L'ensemble de la formation est validé par une attestation de présence signée par le stagiaire, le formateur, et le responsable pédagogique</p> <p>Contrôle des connaissances et des qualités de réalisation et d'enseignement des exercices Gravity tout au long de la formation</p> <p>Validation par une <u>attestation de formation Gravity Foundation Course</u></p>
<b>Durée total de l'action en heures</b>	<p>La formation Gravity Foundation Course groupe est répartie sur deux journées pour une durée de 14 heures de formation</p>