

<b>Objectifs pédagogiques</b>	La formation a pour but : <ul style="list-style-type: none"> <li>- être capable d'enseigner les bons placements du corps sur Gravity car la méthode Gravity et les mouvements Pilates nécessitent des placements précis du corps</li> <li>- apprendre les différents mouvements Pilates et adaptations sur Gravity basés sur la méthode Pilates</li> <li>- pouvoir définir les objectifs de chaque mouvement</li> <li>- connaître les principaux muscles réalisant les mouvements</li> <li>- savoir enseigner chaque option de chaque mouvement</li> <li>- savoir reconnaître un défaut</li> <li>- savoir corriger et motiver le pratiquant ou les pratiquants</li> </ul>						
<b>Public concerné</b>	La formation peut être suivie par : <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 trainer ou coach</li> <li>- les kinésithérapeutes</li> <li>- les professionnels de la santé</li> <li>- les sages femmes</li> </ul> <b>La formation ne peut être suivie que par les personnes ayant suivi les formations LF'Pilates Reformer 1 et Gravity Foundation Course</b>						
<b>Programme - contenu</b>	<i>7 heures de formation</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apprentissage des différents placements à adopter en Gravity Pilates</li> <li>- apprentissage sur des mouvements Pilates fondés sur la méthode Pilates, 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</li> <li>- apprendre comment dispenser des cours de Gravity Pilates</li> </ul>						
<b>Moyens pédagogiques et techniques mis en œuvre</b>	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">Salle de cours collectifs</td> <td style="width: 25%;">Manuel de formation</td> <td style="width: 25%;">Gravity</td> </tr> <tr> <td>Matériel informatique</td> <td>Vidéo projecteur</td> <td></td> </tr> </table>	Salle de cours collectifs	Manuel de formation	Gravity	Matériel informatique	Vidéo projecteur	
Salle de cours collectifs	Manuel de formation	Gravity					
Matériel informatique	Vidéo projecteur						
<b>Nom et Qualité des formateurs</b>	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 Sophie Périnet, éducateur sportif des métiers de la forme, formatrice Pilates depuis 5 ans, formatrice Gravity 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 Chrystel Lorenz, kinésithérapeute, formatrice Pilates depuis 3 ans, formatrice Gravity						
<b>Moyens d'évaluation mis en œuvre et suivi</b>	Chaque demi-journée est validée par la signature du stagiaire sur une fiche d'émargement L'ensemble de la formation est validé par une attestation de présence signée par le stagiaire, le formateur, et le responsable pédagogique Contrôle des connaissances et des qualités de réalisation et d'enseignement des exercices Gravity tout au long de la formation Validation par une <u>attestation de formation Gravity Pilates</u>						
<b>Durée total de l'action en heures</b>	La formation Gravity Pilates est répartie sur une journée pour une durée de 7 heures de formation						