



MATWORK 1 - BLENDED LEARNING

DURÉE

Présentiel
2 jours / 14 heures

À distance
2 jours / 14 heures

Sur une amplitude
de 5 semaines.

FORMATEURS

Anca MUSAT
Céline COTIN
Jonathan GENIN
Lisa BROCHART
Delphine BOEGLI
Sébastien SIMONEK...

www.leaderfit-formation.com

Ce module est destiné aux éducateurs sportifs et animateurs sportifs.

PRÉ REQUIS

Maîtriser les bases de l'anatomie et de la physiologie. Avoir un BPJEPS Métiers de la forme (ou équivalent) ou un CQP ALS (ou équivalent).

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Analyser les attentes de clients et poser des objectifs
- Concevoir et proposer des séances Pilates fondamentales de qualité, individuelles ou collectives
- Animer des séances Pilates et enseigner les 16 premiers mouvements avec les bons placements.
- Reconnaître les défauts de placement ou d'exécution et les corriger.
- Maîtriser personnellement la pratique du Matwork I.

PROGRAMME

PREMIERE ÉTAPE : À DISTANCE

- Introduction et historique du Pilates
- Anatomie
- Les principes philosophiques du Pilates
- Les 5 référentiels du corps



- Les 16 mouvements fondamentaux
- Construire un cours fondamental

DEUXIÈME ÉTAPE : EN PRÉSENTIEL

- Accueil et échanges sur le parcours à distance
- Questions/Réponses concernant le contenu théorique du e-learning
- Cours Matwork I 10 mouvements.
- Mise en pratique des mouvements : Hundred, One leg Circle, single leg stretch,
- Mise en pratique des mouvements double leg stretch, Schouler Bridge, Scissors, Roll up, Rolling like a ball
- Atelier d'enseignement par petits groupes de trois personnes
- Cours Matwork I - 12 à 16 mouvements
- Mise en pratique des mouvements Spine Twist, Swimming, Swan dive, leg pull prone
- Mise en pratique des mouvements side kick, side bend, push up, Single leg Kick
- Construction d'un cours
- Questions/ réponses sur la partie « mise en pratique »

TROISIÈME ÉTAPE : À DISTANCE

- L'évaluation finale
- Le questionnaire de satisfaction relative à l'ensemble de la formation
- « Pour aller plus loin » avec le manuel de formation Matwork I et une bibliographie.

La plateforme est ouverte trois semaines avant le présentiel et deux semaines après le présentiel. La formation à distance est estimée à 14 heures (parcours pédagogique et pratique).

MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Moyens pédagogiques variés (plateforme numérique, salle de formation et matériel adapté....)
- Alternance théorie et ateliers pratiques
- Validation de cette formation avec la réussite de l'évaluation continue pratique en présentiel et du QCM en ligne.

INFOS & INSCRIPTIONS

SAS LEADERFIT'

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

9, rue du Général Mocquery CS10204

37550 Saint Avertin Cedex

Organisme de formation continue

RCS TOURS 423 277 565 - SIRET 423 277 565 00069 - NAF 8559A

VITALYS SARL

Luxembourg : +352 621 24 99 48

Belgique : +32 0494 61 81 04

belux@groupe-leaderfit.com

20 rue du commerce L-3450 DUDELANGE

Grand Duché du Luxembourg

TVA LU 18538688 TVA BE 0823263348 - 116437/A - 116437/B