



## Filière partenariale

# PILÂTES MATWORK II BY LEADERFIT

Un partenariat

**LEADERFIT'**



**Durée :**  
14 heures en centre



**dates :**  
26 et 27/10/2020



**Lieu de la formation :**  
Peypin (13)



**Effectifs max :**  
14 stagiaires



**Date limite  
d'inscription :**  
12/10/2020



**Tarifs et  
Financement :**

Frais d'inscription	20,00 €
Supports Pédagogiques	OUI
Frais Pédagogiques	30,00 € / heure
Aide COREG à la Formation	12,00 € / heure à déduire *
Aide CODEP à la Formation	NON
Réservations Groupées	NON

\* si pas de prise en charge par l'OPCO AFDAS

### Pour qui :

- titulaire du diplôme fédéral Animateur 1<sup>er</sup> degré Adultes ou Seniors en Salle
- titulaire du CQP ALS option AGEE
- titulaire du CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs
- titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champs sportif (BP, STAPS)

### Pré-Requis :

- être licencié à la FFEPGV
- être titulaire du PSC 1 (Premiers Secours Civiques de niveau 1)
- être titulaire du Module Culture Fédérale (module en e-learning)
- être à jour de sa carte professionnelle d'Eduteur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)  
> <https://eaps.sports.gouv.fr>
- être titulaire du Module Pilâtes Matwork I de Leaderfit'

### Accessibilité :

Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à l'une de nos formations. Faites-le nous savoir : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.

### Objectifs de la formation :

- approfondir ses connaissances techniques de la méthode Pilâtes
- être capable d'enseigner le Pilâtes au niveau intermédiaire, y compris les bons placements du corps
- connaître les 25 mouvements du Pilâtes niveau LF' Pilâtes Matwork II et leurs options
- pouvoir reconnaître les défauts des pratiquants et les corriger
- pouvoir réaliser les enchaînements de mouvements fluides et logiques

### Contenus :

- apprentissage des différents placements à adopter en Pilâtes Matwork II.
- apprentissage de chaque mouvement, des différentes 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
- évaluation certificative, écrite et théorique

### Moyens techniques et pédagogiques :

- alternance d'apports de connaissances et de mise en pratique sur le terrain.
- formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur

### Outils de formation :

- manuel de formation illustrant les différentes techniques

### Directeur de Formation, formateurs et/ou intervenants :

- formateurs Leaderfit' habilités au module Pilâtes Matwork II

### Modalités de validation :

- feuilles de présence
- émargements
- formulaires d'évaluation de la formation
- évaluation formative : mises en situation pratique, animation de séquences

