

Un partenariat

**LEADERFIT'**

## Cycle Partenarial

# PILATES MATWORK I BY LEADERFIT



**Durée :**  
28 heures en centre



**Dates de formation :**  
du 21 au 23/10/2019  
et 14/03/2020



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



**Effectifs max :**  
14 stagiaires



**Date limite  
d'inscription :**  
09/10/2019



**Tarifs et  
Financement :**

Frais d'inscription	20,00 €
Supports pédagogiques	OUI
Frais Pédagogiques	30,00 € / heure <sup>(1)</sup>
Aide COREG à la Formation	12,00 € / heure à déduire*
Aide CODEP à la Formation	NON
Réservations Groupées	NON

\* si non 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 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 Module Culture Fédérale (module en e-learning)

### Objectifs de la formation :

- pouvoir concevoir et proposer des séances Pilates fondamentales
- connaître les principes fondamentaux de la méthode Pilates et ses spécificités
- connaître la biomécanique des mouvements Pilates Matwork I et les différentes options de mouvements pour s'adapter aux pratiquants
- maîtriser personnellement la pratique Pilates au niveau Matwork I

### Contenus :

- historique de la méthode Pilates
- apprentissage des principes de la méthode Pilates
- apprentissage des 16 mouvements fondamentaux, leurs différentes options, leurs objectifs, leurs points d'attention, leurs visualisations, leurs muscles moteurs stabilisateurs
- travail de réalisation individuelle et personnelle de chaque mouvement
- mise en pratique de l'enseignement de chaque mouvement
- évaluation certificative, écrite et théorique

### Points forts :

- des moyens pédagogiques et techniques variés pour chaque stagiaire (DVD, manuel illustré en français)

### Bénéfices métier :

- acquisition d'une expertise dans l'activité Pilates reconnue en France et à l'International
- ajouter une pratique innovante à votre offre d'animation
- recrutement et fidélisation du public

### Encadrement :

- formateur Leaderfit' expert de l'activité Pilates



**Durée :**  
14 heures en centre



**Dates de formation :**  
24 et 25/10/2019



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



**Effectifs max :**  
14 stagiaires



**Date limite  
d'inscription :**  
09/10/2019



**Tarifs et  
Financement :**

Frais d'inscription	20,00 €
Supports pédagogiques	OUI
Frais Pédagogiques	30,00 € / heure <sup>(1)</sup>
Aide COREG à la Formation	12,00 € / heure à déduire*
Aide CODEP à la Formation	NON
Réservations Groupées	NON

\* si non prise en charge par l'OPCO AFDAS



**Restauration  
et hébergement :**

Externe	OUI
Demi-Pension (déjeuner midi)	NON
Hébergement	NON

### Déroulé de la formation :



### Validation de la formation :

- pour accéder à la certification : **avoir suivi le cursus de formation**
- diplôme remis : **Certification Leaderfit' « LF' Pilates Matwork II »**

### Pour aller plus loin :

- nous vous conseillons de suivre, après cette formation, les formations Leaderfit' Pilates Matwork III

### Comment s'inscrire à la formation :

- **Positionnement :**  
En allant sur le site Internet du Comité Régional EPGV PACA : [www.coregepgvpaca.fr](http://www.coregepgvpaca.fr)

Dans la rubrique FORMATION : choisir la formation qui m'intéresse et s'inscrire au positionnement téléphonique avec un formateur en cliquant sur :



CETTE FORMATION M'INTÉRESSE ! JE SOUHAITE M'INSCRIRE

- **Après le positionnement :**  
Vous recevrez votre dossier d'inscription par Email contenant le devis de formation, le contrat ou la convention de formation, le plan individuel de formation ainsi que la fiche d'inscription.

Seuls les dossiers complets seront acceptés. Ils seront enregistrés par ordre d'arrivée en fonction du nombre limite de places.

- **Pour les personnes avec prise en charge AFDAS :**  
Le dossier d'inscription devra être remis aux dirigeants de l'association pour saisir la demande d'aide financière

En cas de difficultés pour la saisie, votre Comité Départemental EPGV est à votre service pour vous aider dans votre démarche.

### CONTACTEZ-NOUS



04.42.95.02.11

[paca@epgv.fr](mailto:paca@epgv.fr)

[coregepgvpaca.fr](http://coregepgvpaca.fr)