



## MATWORK 1 - E-Learning + Présentiel ou Visioconférence

### PROGRAMME

#### PREMIÈRE 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 OU EN VISIOCONFÉRENCE

##### PREMIÈRE JOURNÉE

###### 10h00 - 10h30

- Accueil et échanges sur le parcours à distance
- Questions/Réponses concernant le contenu théorique du e-learning

###### 10h30-11h15

- Cours Matwork I 10 mouvements.

###### 11h30/13h

- Mise en pratique des mouvements : Hundred, One leg Circle, single leg stretch,

###### 13h00 - 14h00

- Pause déjeuner

###### 14h00 - 17h00

- Mise en pratique des mouvements double leg stretch, Shoulder Bridge, Scissors, Roll up, Rolling like a ball

###### 17h00 - 18h00

- Atelier d'enseignement par petits groupes de trois personnes



## DEUXIÈME JOURNÉE

### 9h00 - 10h00

- Cours Matwork I - 12 à 16 mouvements

### 10h - 12h00

- Mise en pratique des mouvements Spine Twist, Swimming, Swan dive, leg pull prone

### 12h00 - 13h00

- Pause déjeuner

### 13h00 - 15h30

- Mise en pratique des mouvements side kick, side bend, push up, single leg kick

### 15h30 - 16h15

- Construction d'un cours

### 16h15 - 17H00

#### Evaluation finale

#### Questionnaire de satisfaction

## MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Des moyens pédagogiques et techniques variés et adaptés.
  - **Si formation en présentiel** : (salle de formation, manuel de formation et évaluation en version papier, rétroprojecteur, matériel tel que tapis...)
  - **Si formation à distance** : Plateforme Moodle pour le e learning, visioconférence via zoom, signature électronique à distance, manuel de formation en PDF, QCM via google forms.
- Alternance d'exercices pratiques et théoriques
- Validation par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

## INFOS & INSCRIPTIONS

MISE À JOUR : 09/12/2020

### SAS LEADERFIT' VITALYS SARL

+33 (0)2 47 55 66 01 - contact@leaderfit.com  
32, rue Augustin Fresnel  
37170 Chambray-Lès-Tours  
Organisme de formation continue

LUX : 20 99 26 76 - BEL : 063 86 02 00  
belux@groupe-leaderfit.com  
20, rue du commerce L-3450 DUDELANGE  
Grand Duché du Luxembourg

RCSTOURS 423 277 565 SIRET 423 277 565 00077 - NAF 8559A TVA LU 18538688 TVA BE 0823263348 - 116437/A - 116437/B