

Training Series^{TS}

Formation TRX PILATES ONLINE

Public	Instructeurs, coaches, personal trainers, professionnels du fitness et la santé ou bien être
Prérequis	Pas de pré requis pour suivre cette formation
DISPOSITIONS PRATIQUES	Effectif maximum : 20 participants
Modalités et délai d'accès	Pour toute inscription merci de contacter Vanessa Vassallo vanessa.vassallo@training-series.com 0666449159 <u>au minimum 10 jours</u> avant le démarrage de la session
Présentation générale (problématique, intérêt)	Cette formation vous offrira les connaissances, les compétences et les capacités requises pour réaliser en toute sécurité et efficacité les séances d'entraînement pour particuliers, petits groupes ou groupes étendus, à l'aide de différentes modalités de cours.
Objectifs	<p>Objectifs d'évolution (d'impact) :</p> <p>La formation TRX PILATES vise à produire des impacts significatifs tant sur les participants que sur leur environnement professionnel. Les résultats attendus incluent une amélioration notable des compétences techniques et pédagogiques des participants, ce qui devrait se traduire par une augmentation de la satisfaction et de la fidélité des clients, ainsi qu'une meilleure performance générale des sessions de l'entraînement fonctionnel. Des indicateurs de performance mesurables tels que le taux de rétention des clients, l'augmentation du nombre de nouvelles inscriptions aux sessions de l'entraînement fonctionnel et les évaluations positives des clients post-formation seront utilisés pour évaluer ces impacts.</p>

Objectifs pédagogiques:

La formation a pour but de doter les participants de connaissances approfondies, de capacités techniques et d'habiletés comportementales spécifiques aux nombreux outils de l'entraînement fonctionnel . À la fin de la formation, les participants devront :

1. Connaissances

Identifier les principes fondamentaux du l'entraînement TRX Pilates

Identifier les bienfaits des différents exercices, ainsi que les aspects de sécurité liés à leur pratique.

2. Capacités techniques:

réaliser correctement une gamme variée d'exercices ou postures avec les sangles, en ajustant les mouvements en fonction des niveaux et des objectifs des clients, afin de faire la démonstration.

3. Habiletés comportementales:

Communiquer correctement avec le client, afin que le client comprenne la technique à utiliser

motiver les participants

encadrer les participants, tout en montrant de l'empathie et en adaptant les séances aux besoins individuels.

Ces objectifs seront mesurés par des évaluations théoriques, des démonstrations pratiques et des observations pendant les sessions de formation, garantissant ainsi que les participants aient acquis les compétences nécessaires pour exceller dans l'enseignement et la pratique de l'entraînement fonctionnel.

Contenu de la formation

Programme Détaillé pour la Formation TRX PILATES ONLINE

Déroulement de la Formation :

MODULE 1 : Introduction au TRX Pilates

- **Introduction au TRX Pilates** (*vidéo – 1 min*)
Présentation rapide de la formation, de son objectif, et de ce que vous allez apprendre.
- **Qu'est-ce que TRX Pilates ?** (*vidéo – 1 min 09*)
Découvrez comment le Pilates traditionnel est réinventé grâce au TRX Suspension Trainer : équilibre, contrôle, stabilité, et fluidité dans le mouvement.

◆ MODULE 2 : Bases de l'entraînement en suspension

- **TRX Pilates – Utilisation de base** (*vidéo – 4 min*)
Présentation des fondamentaux techniques : sécurité, positionnement, engagement du centre, entrée et sortie des sangles.
- **Anatomie de l'entraînement en suspension TRX** (*page*)
Explication des principes biomécaniques spécifiques à l'utilisation du TRX : instabilité, activation musculaire profonde et travail global du corps.
- **Réglage de la longueur des sangles TRX** (*page*)
Guide simple et visuel pour ajuster correctement les sangles selon les exercices et les positions du corps.
- **Procédures TRX** (*page*)
Bonnes pratiques de sécurité, points d'ancrage, entretien et installation pour une pratique en toute confiance.
- **Quiz d'utilisation de base du TRX Pilates** (*QCM*)
Testez vos connaissances sur l'utilisation correcte et sécurisée du TRX dans un contexte Pilates.

◆ MODULE 3 : Principes du TRX Pilates

- **Principes du TRX Pilates** (*vidéo – 36 min 54*)
Approfondissement des piliers de la méthode : respiration, centrage, contrôle, fluidité, précision, stabilité.
- **Quiz sur les principes du TRX Pilates** (*QCM*)
Évaluez votre compréhension des principes fondamentaux appliqués à la pratique en suspension.

◆ MODULE 4 : Mise en pratique – Expériences TRX Pilates

- **Expérience Pilates sur tapis avec TRX** (*vidéo – 45 min 11*)
Une séance complète au sol utilisant le TRX pour développer mobilité, force du tronc et stabilité posturale.
- **Expérience inspirée du Reformer TRX Pilates** (*vidéo – 48 min 50*)
Séance dynamique reproduisant l'esprit du Reformer, avec travail fluide, enchaînements et engagement profond du centre.

◆ **MODULE 5 : Clôture de la formation**

- **Résumé du TRX Pilates** (*vidéo – 53 sec*)
Bilan des concepts clés, rappel des bénéfices et prochaines étapes possibles pour intégrer cette approche dans votre enseignement.

**Modalités
pédagogiques**

Moyens Pédagogiques pour la Formation TRX PILATES ONLINE

Moyens Utilisés pour Permettre les Apprentissages :

- **Films et Vidéos : Utilisation de vidéos didactiques pour illustrer les techniques et les bonnes pratiques.**

Supports Pédagogiques :

- **Manuels et guides de formation spécialement conçus pour TRX Yoga.**
- **Fiches techniques détaillant les exercices et les mouvements.**
- **Supports numériques accessibles en ligne pour révision et approfondissement.**

Matériel de Vidéo Projection :

- **Visionnage de vidéos de démonstration en haute qualité.**

Salles et Installations :

- **Pas de salle nécessaire**

Modalités de Formation :




- **En ligne**

Ce dispositif pédagogique assure une formation complète et adaptée aux besoins des participants, en combinant théorie et pratique pour une maîtrise approfondie du TRX Pilates

**Moyens
d'encadrement de la
formation**

Vidéo-projection. Support de cours délivré à chaque participant.

<i>Durée</i>	<i>Dates</i>	<i>Lieu(x)</i>	<i>Coût par participant</i>
Durée totale : 3-4 heure(s)	nous contacter	chez le client	Prix : 99€HT/jour par participant 118,80€TTC

Accessibilité   	<p>Un entretien préalable sera mis en place pour aménager au mieux la formation avec votre handicap.</p> <p>Nos intervenants savent adapter leurs méthodologies pédagogiques en fonction des différentes situations d'handicap.</p> <p>Contact référent handicap : Vanessa Vassallo vanessa.vassallo@training-series.com 0666449159</p>
---	---

Responsable de l'action, Contact	Vanessa Vassallo vanessa.vassallo@training-series.com 0666449159
Formatrice	Vanessa VASSALLO 20 ans d'expérience internationale en tant que formatrice animatrice et coach sportif
Suivi de l'action	émargement signé par les stagiaires et le formateur Un certificat de réalisation et une attestation Functional Training sera remis à chaque stagiaire
Evaluation de l'action	Evaluation des acquis par le biais d'un questionnaire et d'une mise en situation Evaluation de la prestation de formation (satisfaction client) par le biais d'un questionnaire. Evaluation « à froid » après 3 mois par le biais d'un questionnaire.

90-92, route de la Reine

92100 Boulogne Billancourt

SIRET 84760057400010/ Telephone 06.66.44.91.59/

v1 février 2025

www.training-series.com