



total freestyle

# FORMATION PILATES MATWORK 1 (CREPS)

**DURÉE :**  
2 jours - 14 heures

**TARIF :**  
397 € TTC

**FORMATEUR :**  
Kasia Frejlich-Morisseau

## PUBLIC CONCERNÉ

Homme / Femme professionnel de la remise en forme

## PRÉ-REQUIS

- Titulaire d'un BP JEPS AF mention A et/ou B ou équivalent
- Les entraîneurs et animateurs sportifs affiliés à une Fédération
- Les professionnels de la santé (kinésithérapeutes, sages-femmes ou autres)
- En cas de handicap léger ou lourd, nous contacter pour évaluer la faisabilité de la formation

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Pouvoir créer et enseigner des séances Pilates de qualité, individuelles ou collectives.
- Connaître les principes fondamentaux de la méthode Pilates, ses spécificités de placement et pouvoir les enseigner.
- Être capable de reconnaître les défauts de placement ou d'exécution des pratiquants et les corriger.
- Connaître la biomécanique des mouvements Pilates Matwork 1, et les différentes options de ces mouvements pour s'adapter au niveau et aux objectifs des pratiquants.

## PROGRAMME

- Attentes et objectifs de chaque participant.
- Historique de la méthode Pilates.
- Apprentissage des principes de la méthode Pilates.
- Apprentissage des 27 mouvements fondamentaux (niveau débutant et un partie intermédiaire), leurs différentes options, leurs objectifs, leurs points d'attention, leurs visualisations, leurs muscles moteurs mouvement.
- Mise en pratique de l'enseignement de chaque mouvement.

## MOYENS

### Pédagogiques

Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en oeuvre pour chacun des participants (salle de formation, manuel de formation, matériel informatique etc.).

Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation, reconnus pour leur savoir et leur pédagogie.

### D'exécution

Alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel.

### Suivi de l'exécution de l'action

- Fiche d'emargement au début de chaque demi-journée
- Attestation de présence

### Évaluation et certification

- Validation de ce module par la réussite de plusieurs étapes à réaliser post formation: Effectuer 30h de pratique personnelle; 30h d'enseignement; 2 vidéos à envoyer; ainsi qu'un test écrit de 30 min.
- Remise d'un certificat de réussite après la validation des 5 étapes
- Remise d'une attestation de suivi de formation à la fin la formation.



total freestyle

# FORMATION PILATES MATWORK 1 (CREPS)

**DURÉE :**  
**14 heures**

**FORMATEUR :**  
**Kasia Frejlich-Morisseau**

**NIVEAU DE CONNAISSANCES PRÉALABLE REQUIS**  
**BP AF ou équivalent**

## JOUR 1

Accueil des participants et présentation des 3 jours de formation

09h30 - Accueil, et mise en place

10h00 - Master Class Pilates

11h00 - Les 6 principes de la technique Pilates

12h30 - Pause déjeuner

13h30 - Les 9 premiers mouvements pilates matwork 1

15h30 - Mise en situation d'enseignement sur les mouvements

16h00 - Perfectionnement des consignes - des options

18h00 - Fin de la 1ère journée de formation

## JOUR 2

09h30 - Accueil, mise en place

10h00 - Master Class Pilates

11h00 - Les 9 mouvements suivant du pilates matwork 1

12h30 - Pause déjeuner

13h30 - Mise en situation - perfectionnement des consignes - des options

15h30 - Les 9 derniers mouvements du pilates matwork 1

16h30 - Mise en situation - explication du processus d'évaluation à réaliser post formation

18h00 - Fin de la 2ème journée de formation