



## PILATES MATWORK 1

### DURÉE

21 heures

### TARIF

595€ TTC

### FORMATEURS

Équipe pédagogique

### 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 mouvements fondamentaux, 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 sont mis en œuvre 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'émargement 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.



## PILATES MATWORK 1

### DURÉE

**21 heures**

### FORMATEURS

**Équipe pédagogique**

### PRÉ-REQUIS

**BP AF, CQP IF 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

14h00 - Les 8 premiers mouvements pilates matwork 1

16h00 - Mise en situation - 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 - Mise en situation d'enseignement sur les mouvements du jour 1

12h30 - Pause déjeuner

14h00 - Les 8 mouvements suivant du pilates matwork 1

16h00 - Mise en situation - perfectionnement des consignes - des options

18h00 - Fin de la 2ème journée de formation

### JOUR 3

09h30 - Accueil, mise en place

10h00 - Master Class Pilates

11h00 - Mise en situation d'enseignement sur les mouvements du jour 1 et 2

12h30 - Pause déjeuner

14h00 - Les 4 derniers mouvements du pilates matwork 1

16h00 - Mise en situation - explication du processus d'évaluation à réaliser post formation

18h00 - Fin de la 3ème journée de formation



## PILATES MATWORK 1

### DURÉE

**21 heures**

### FORMATEURS

**Équipe pédagogique**

### PRÉ-REQUIS

**BP AF, CQP IF ou équivalent**

### JOUR 1

Accueil des participants et présentation des 3 jours de formation

12H30 - Accueil, et mise en place

13h00 - Master Class Pilates

14h00 - Les 6 principes de la technique Pilates

15h00 - Les 7 premiers mouvements pilates matwork 1

16h00 - Mise en situation - perfectionnement des consignes - des options

17h45 - Fin de la 1ère journée de formation

### JOUR 2

12h30- Accueil, mise en place

13h00 - Master Class Pilates

14h00 - Mise en situation d'enseignement sur les mouvements du jour 1

15h00 - Les 6 mouvements suivant du pilates matwork 1

16h00 - Mise en situation - perfectionnement des consignes - des options

17h45 - Fin de la 2ème journée de formation

### JOUR 3

12h30 - Accueil, mise en place 13h00 - Master Class Pilates

14h00 - Mise en situation d'enseignement sur les mouvements du jour 1 et 2

15h00 - Les 6 mouvements suivant du pilates matwork 1

16h00 - Mise en situation - perfectionnement des consignes - des options

17h45 - Fin de la 3ème journée de formation

### JOUR 4

12H30 - Accueil, mise en place

13h00 - Master Class Pilates

14h00 - Mise en situation d'enseignement sur les mouvements du jour 1 et 2

15h00 - Les 8 derniers mouvements du pilates matwork 1

16h00 - Mise en situation - explication du processus d'évaluation à réaliser post formation

17h45 - Fin de la 4ème journée de formation