



PILATES MATWORK 1

DURÉE
21 heures
TARIF
645€ TTC
FORMATEURS
Equipe 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
Equipe 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

Equipe 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