



total freestyle

FORMATION PILATES MATWORK 2

DURÉE :
2 jours - 21 heures

TARIF :
395 € 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

- Approfondir ses connaissances de la méthode Pilates.
- Être capable de reconnaître les défauts de placement ou d'exécution des pratiquants et les corriger sur les mouvements intermédiaires et avancés.
- Connaître la biomécanique des mouvements Pilates Matwork 2, et les différentes options de ces mouvements pour s'adapter aux niveaux et aux objectifs des pratiquants.
- Construction d'un cours adapté aux différents publics.

PROGRAMME

- Attentes et objectifs de chaque participant.
- Apprentissage des 23 mouvements fondamentaux, leurs différentes options, leurs objectifs, leurs points d'attention, leurs visualisations, leurs muscles moteurs du mouvement.
- Mise en pratique de l'enseignement de chaque mouvement.
- Évaluation certificative, à la fin de la formation, écrite et théorique.

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'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.



TF formation

FORMATION PILATES MATWORK 2

DURÉE :
14 heures

FORMATEUR :
Kasia Frejlich-Morisseau

NIVEAU DE CONNAISSANCES PRÉALABLE
REQUIS

JOUR 1

Accueil des participants et présentation des 2 jours de formation

09h30 - Accueil, et mise en place

10h00 - Master Class Pilates

11h00 - Les 10 premiers mouvements Pilates module 2

12h30 - Pause déjeuner

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

15h00 - Les 11 mouvements suivant Pilates module 2

18h00 - Fin de la 1ère journée de formation

JOUR 2

09h30 - Accueil, mise en place

10h00 - Master Class Pilates

11h00 - Les 12 mouvements suivant Pilates module 2

12h30 - Pause déjeuner

13h30 - Mise en situation - Construction d'un cours - Feedback - Explications du processus d'évaluation à réaliser post formation

18h00 - Fin de la 2ème journée de formation