

PILATES MATWORK 1

🕒 21 heures

💶 1,00 € - 645,00 € TTC

👥 Equipe pédagogique

Public concerné

Homme / Femme professionnel de la remise en forme

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- ✓ Maîtriser les principes fondamentaux de la méthode Pilates.
- ✓ Enseigner les principaux exercices du répertoire Matwork débutant.
- ✓ Construire et animer une séance adaptée à différents publics.
- ✓ Identifier et corriger les principaux défauts de placement.
- ✓ Adapter vos consignes afin d'accompagner vos pratiquants avec précision et sécurité.

Pré-requis

Être âgé au minimum de 18 ans
Être titulaire d'un diplôme reconnu permettant l'encadrement des activités physiques et sportives
Être titulaire du Diplôme d'État de Professeur de Danse (DE Danse)
Être professionnel de santé (masseurs-kinésithérapeutes, sages-femmes...) conformément aux conditions d'accès de la certification

Moyens pédagogiques

Pédagogie :

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 :

- ✓ 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.

Programme

Cette formation vous permettra de découvrir les fondamentaux de la méthode Pilates, d'intégrer les principes essentiels du mouvement et de comprendre le rôle de la respiration, du Powerhouse ainsi que des bases du placement et de l'alignement.

Vous apprendrez à maîtriser les exercices fondamentaux du répertoire Matwork niveau débutant, à comprendre leurs objectifs, leurs bénéfices et leurs adaptations selon le niveau des pratiquants.

Vous développerez également les compétences pédagogiques indispensables pour construire une séance cohérente, démontrer les exercices avec précision et corriger efficacement vos futurs pratiquants.

L'ensemble de ces apprentissages s'appuie sur une alternance permanente entre théorie, pratique, mises en situation et retours personnalisés des formateurs.

Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualifiée a été délivrée au titre de la
ou des catégories d'actions suivantes :
Actions de formation

PLANNING DE LA FORMATION



JOUR 1

09:00 : Accueil, et mise en place

10:30 : Master Class Pilates

11:30 : Les 6 principes de la technique Pilates

12:30 : Pause déjeuner

13:30 : Les 8 premiers mouvements pilates matwork 1

15:30 : Mise en situation - perfectionnement des consignes - des options

17:00 : Fin de la 1ère journée de formation



JOUR 2

09:00 : Accueil, mise en place

09:30 : Master Class Pilates

10:30 : Mise en situation d'enseignement sur les mouvements du jour 1

12:30 : Pause déjeuner

13:30 : Les 8 mouvements suivant du pilates matwork 1

15:00 : Mise en situation, perfectionnement des consignes, des options

17:00 : Fin de la 2ème journée de formation



JOUR 3

09:00 : Accueil, mise en place

09:30 : Master Class Pilates

10:30 : Mise en situation d'enseignement sur les mouvements du jour 1 et 2

12:30 : Pause déjeuner

13:30 : Les 4 derniers mouvements du pilates matwork 1

15:30 : Mise en situation, explication du processus d'évaluation à réaliser post formation

17:00 : Fin de la 3ème journée de formation