

PILATES MATWORK 2

🕒 14 heures

€ 495,00 € TTC

👥 Equipe pédagogique

Public concerné

Homme / Femme professionnel de la remise en forme

Objectifs pédagogiques

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

- ✓ Maîtriser les exercices du répertoire Matwork intermédiaire.
- ✓ Adapter les exercices en fonction des besoins et du niveau de vos pratiquants.
- ✓ Identifier et corriger les principales compensations observées.
- ✓ Construire des séances plus complètes, progressives et adaptées.
- ✓ Développer une pédagogie favorisant la qualité du mouvement et la progression des pratiquants.

Pré-requis

Être âgé au minimum de 18 ans
En cas de handicap léger ou lourd, nous contacter pour évaluer la faisabilité de la formation
Être titulaire d'un diplôme permettant l'encadrement rémunéré des activités physiques et sportives
Être titulaire d'une Licence STAPS (dans le respect des prérogatives du diplôme)
Être titulaire du Diplôme d'État de Professeur de Danse (DE Danse)
Avoir suivi la formation Pilates Matwork 1

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 d'approfondir les exercices du répertoire Matwork intermédiaire et de perfectionner votre pratique de l'enseignement du Pilates.

Vous développerez une meilleure compréhension des objectifs de chaque mouvement, des adaptations possibles et des techniques de correction afin d'accompagner efficacement vos pratiquants dans leur progression.

Une place importante sera accordée à la construction de séances plus évolutives, à l'analyse du mouvement ainsi qu'au développement de votre posture pédagogique.

L'ensemble des 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 qualité 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

09:30 : Master Class Pilates

10:30 : Les 10 premiers mouvements
Pilates module 2

12:30 : Pause déjeuner

13:30 : Mise en situation, perfectionnement
des consignes, des options, gestion des
cours

14:30 : Les 11 mouvements suivant Pilates
module 2

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



JOUR 2

09:00 : Accueil, mise en place

: Master Class Pilates

10:30 : Les 12 mouvements suivant Pilates
module 2

12:30 : Pause déjeuner

13:30 : Mise en situation, Construction d'un
cours, Feedback, Explications du processus
d'évaluation à réaliser post formation

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