

PILATES MATWORK 3

🕒 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 avancé.
- ✓ Construire des séances complètes intégrant des progressions adaptées.
- ✓ Analyser avec précision le mouvement et les compensations.
- ✓ Adapter votre enseignement aux différents profils de pratiquants.
- ✓ Développer une pédagogie favorisant l'autonomie, la qualité du mouvement et la sécurité.
- ✓ Vous préparer aux exigences de la certification Pilates.

Pré-requis

Etre 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 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
Avoir suivi la formation Pilates Matwork 2

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 maîtriser le répertoire avancé du Pilates Matwork et de développer une approche plus complète de l'enseignement.

Vous approfondirez les techniques d'analyse du mouvement, les progressions pédagogiques et les adaptations nécessaires pour accompagner des pratiquants aux profils variés dans des séances plus exigeantes.

Une attention particulière sera portée à la fluidité des enchaînements, à la qualité des démonstrations ainsi qu'à votre capacité à construire des séances cohérentes, évolutives et sécurisées.

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 3

12:30 : Pause déjeuner

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

15:00 : Les 11 mouvements suivant Pilates
module 3

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



JOUR 2

09:00 : Accueil, et mise en place

: Master Class Pilates

10:30 : Les 12 mouvements suivant Pilates
module 3

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