

**DESCRIPTION :**

Le Pilates est une méthode de renforcement des chaînes musculaires profondes du corps. Elle associe un travail de force et de mobilité, et contribue à améliorer la posture, le schéma moteur et les performances sportives, à prévenir les blessures ou diminuer les maux de dos. Cette méthode douce et transversale est fondée sur 6 principes : la respiration, le contrôle, le centre, la précision, la fluidité, la concentration. Elle permet de s'adapter aux spécificités des différents publics et d'assurer une prise en charge sécuritaire et individualisée. Cette formation permet d'attester l'acquisition des compétences et des connaissances nécessaires à l'enseignement des activités de Pilates Matwork 3.

**PRÉREQUIS ? POUR QUI ?**

Pour pouvoir enseigner le Pilates contre rémunération, il faut être :

- Titulaire d'un titre reconnu par le Ministère des Sports. C'est le cas des éducateurs sportifs (BPJEPS, STAPS, CQP ...) ou des étudiants dans le cadre de leur formation continue.
- Professionnel de la santé dans l'exercice de ses fonctions (kinésithérapeute, sage-femme).
- Professeur de danse diplômé d'Etat, dans le cadre d'un cours de danse.

Il est également possible de suivre la formation en étant :

- Pratiquant, pour un enrichissement personnel (à la condition de ne pas enseigner contre rémunération).

Pour suivre la formation Matwork 3, il faut être titulaire des Matwork 1 et 2.

**OBJECTIFS :**

Concevoir et animer une séance de Pilates au sol de niveau avancé.

Maîtriser les 34 exercices du répertoire niveau 3.

**MOYENS PEDAGOGIQUES :**

- Salle de formation avec matériel de pratique (tapis, petit matériel)
- Livret de formation et rétroprojecteur
- Groupes de 6 personnes (accessibilité PMR : si vous êtes en situation de handicap, n'hésitez pas à nous contacter)

**ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP :**

Si vous êtes en situation de handicap, contactez le référent handicap : Julia Tasset via [contact@alpinstudio.fr](mailto:contact@alpinstudio.fr).

**FORMATEUR :**

Julia Tasset, formatrice qualifiée, expérimentée en Pilates avancé et Pilates sur Reformer.

**VALIDATION DE LA FORMATION :**

Mise-en-situation pédagogique d'animation de séance aux autres stagiaires (15min), suivie d'un entretien oral (5min).



PILATES



COACHING



SPORT-SANTÉ

## PROGPROGRAMME DE FORMATION INSTRUCTEUR PILATES MATWORK III

### PROGRAMME :

- o Le cadre légal de l'enseignement du Pilates
- o L'histoire du Pilates
- o La philosophie de la méthode et les principes clés
- o Les placements fondamentaux
- o Les notions essentielles d'anatomie
- o Les 34 exercices du répertoire avancé
- o La construction de séance : échauffement, corps de séance, transitions, enchaînement, cycle
- o L'adaptation de la séance au public

### DÉROULÉ DE LA FORMATION :

#### Jour 1 :

- o Suivi d'un cours
- o Rappels : la philosophie de la méthode, les 6 principes clés, les placements fondamentaux
- o Rappels : les notions essentielles d'anatomie
- o Les exercices du répertoire avancé : éducatifs, options, adaptations (alternance observation, théorie, pratique)

#### Jour 2 :

- o Suivi d'un cours
- o Les exercices du répertoire avancé
- o La construction de séance : échauffement, corps de séance, transitions, enchaînement, cycle
- o L'adaptation de la séance au public
- o Evaluation (mise en situation pédagogique et entretien)

### DURÉE ET COÛT :

Durée : 4 demi-journées – 15 heures (horaires : 8h00-12h00 ; 13h30-17h00).

Lieu : Alp'in Studio, 667 rue Aristide Berges 38330 Montbonnot-Saint-Martin.

Dates : à sélectionner sur le site [www.alpinstudio.fr](http://www.alpinstudio.fr)

Coût : 492€ TTC.



PILATES



COACHING



SPORT-SANTÉ