

PROGRAMME DE FORMATION INSTRUCTEUR PILATES MATWORK I

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 1.

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 (BP JEPS, 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 1, il faut avoir pratiqué au minimum une dizaine d'heures de Pilates.

OBJECTIFS :

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

Maîtriser les 16 exercices du répertoire fondamental.

MOYENS PEDAGOGIQUES :

- Salle de formation avec matériel de pratique (tapis, petit matériel)
- Livret de formation et rétroprojecteur
- Groupes de 6 personnes

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP :

Si vous êtes en situation de handicap, contactez le référent handicap : Julia Tasset via 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

PROGRAMME DE FORMATION INSTRUCTEUR PILATES MATWORK I

PROGRAMME :

- Le cadre légal de l'enseignement du Pilates
- L'histoire du Pilates
- La philosophie de la méthode et les principes clés
- Les placements fondamentaux
- Les notions essentielles d'anatomie
- Les 16 exercices du répertoire fondamental
- La construction de séance : échauffement, corps de séance, transitions, enchaînement, cycle
- L'adaptation de la séance au public

DÉROULÉ DE LA FORMATION :

Jour 1 :

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

Jour 2 :

- Les exercices du répertoire fondamental

Jour 3 :

- Suivi d'un cours
- Les exercices du répertoire fondamental
- La construction de séance : échauffement, corps de séance, transitions, enchaînement, cycle

Jour 4 :

- Les exercices du répertoire fondamental
- L'adaptation de la séance au public
- Evaluation (mise en situation pédagogique et entretien)

DURÉE ET COÛT :

Durée : 8 demi-journées – 30 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

Coût : 942€ TTC.



PILATES



COACHING



SPORT-SANTÉ