Programme de formation

2519 € TTC*

*Tous nos tarifs sont indiqués sur une base d'autoroute financement

Matwork Studio

Objectif général:
Former des enseignants capables d'encadrer des séances de Pilates Matwork de niveau fondamental et intermédiaire, en cours collectif, avec une intégration progressive du petit matériel et des adaptations simples pour des publics ayant des besoins spécifiques.

Durée de la formation:

96 heures en présentiel soit 6 week-ends (samedi après-midi et dimanche)

Objectifs opérationnels et compétences visées

- Connaitre les principes fondamentaux de la méthode Pilates
- Être capable d'enseigner les exercices Matwork 1&2
- Être capable de construire une séance collective progressive et sécurisée
- Être capable de choisir et utiliser le petit matériel adapté à la situation pédagogique
- Être capable d'adapter la méthodologie Pilates a tout public

Public visé

- Professionnels de l'activité physique, éducateurs sportifs, professeurs de danse
- Professionnels de santé Kinésithérapeutes
- Personnes en reconversion (ayant suivi un module de mise à niveau)
- Personnes en situation d'handicap nous contacter

Prérequis

- Bonne condition physique
- Entretien de positionnement et questionnaire d'auto-évaluation avant l'entrée en formation
- Certificat de non contre-indication à la pratique du Pilates

Programme de formation

Matwork Studio

Contenu de formation

Module 1 - Fondamentaux de la méthode Pilates - 16 heures

- Histoire et évolution de la méthode Pilates
- Les principes fondateurs
- Les quatre piliers du mouvement
- La respiration en Pilates & le vérrouillage Lombo-pelvien
- Le référentiel Sport-Santé intégré à la méthode Pilates
- Rôle, cadre d'intervention et champs d'application des compétences professionnelles de l'enseignant Pilates

Module 2 - Anatomie fonctionnelle appliquée au Pilates - 16 heures

- Complexe Pelvis-Rachidien ; de la verticalité à l'horizontalité
- Tableau de scoring
- Contres-indications & vigilance dans l'approche du mouvement
- Le toucher, pilier pédagogique complexe (cueing)
- Pré-pilates
- QCM de validation module 1

Module 3 - Répertoire Matwork niveau 1 - 16 heures

- Les exercices du répertoire niveau 1 (Mat & petit matériel)
- Construction d'une séance
- Mise en situation pédagogique
- Étude de cas
- QCM de validation Module 2

Programme de formation

Matwork Studio

Module 4 - Répertoire Matwork niveau 2 - 16 heures

- Les exercices du répertoire niveau 2 (Mat & petit matériel)
- Transition et fluidité dans le déroulé de la séance
- La pédagogie différenciée
- Mise en situation pédagogique
- Étude de cas
- QCM de validation Module 3

Module 5 - Le Pilates et la kinésiophobie - 16 heures

- Processus neuro-physiologique de la douleur & Kinésiophobie
- Mise en situation pédagogique
- Étude de cas
- QCM de validation Module 4

Module 6 - Évaluation finale pratique et théorique - 16 heures

- QCM final
- Mise en situation pédagogique
- Évaluation de 5 postures Pilates tirées au sort
- Temps d'échange sur l'intégralité de la formation

Validation

Attestation de fin de formation mentionnant les compténces acquises.

Coordonnées de Gaston Pilates Académie

02.28.97.39.38

contact@gastonpilates.fr

Référente formation : Mme Brochard Linda