



## PROGRAMME DE FORMATION PILATES MATWORK 1

mis à jour le 18/11/24

**Prérequis :** avoir une pratique régulière du yoga ou de la danse ou du Pilates ou du fitness depuis 2 ans

**Cible :**

- Éducateur sportif : professeur de fitness, professeur d'éducation physique, coach sportif, préparateur physique, entraîneur sportif, animateur sportif
- Professionnels de la santé (kinésithérapeutes, ostéopathes, sages-femmes...)

**Objectifs à atteindre :**

- Concevoir et animer des séances de Pilates de qualité, individuelles ou collectives, pour un public débutant
- Enseigner tous les mouvements avec les bons placements
- Reconnaître les défauts de placement ou d'exécution des pratiquants et savoir les corriger

**Durée :** 3 jours - 21h (dont 6h asynchrones)

**Modalités et délais d'accès :**

À compter de la signature du devis ou du contrat de formation ou de la convention de formation, le délai d'accès pour débuter la formation est de 2 semaines

**Prix :** 500€ net de TVA soit 500€ TTC

**Contact :** Béatrix de Montalier, référente handicap, 07.67.67.27.62, [air.studioyoga@gmail.com](mailto:air.studioyoga@gmail.com)

**Moyens techniques matériels :** salle de 110m<sup>2</sup>, WC accessibilité handicap, vestiaire homme, vestiaire femme, salon avec 2 canapés, bureau, jardin de 80m<sup>2</sup> avec pelouse et terrasse, tapis, briques, sangles, bolsters, foams rollers, rings, swiss ball, bands, ordinateur, slides, rétro-projecteur, manuel de formation.

# STUDIO AIR

YOGA & PRATIQUES BIEN-ÊTRE

## **Moyens techniques humains : formateur (Béatrix de Montalier)**

- Master Trainer Port de Bras
- Pilates Matwork 1, 2, 3, femme enceinte et sénior, petit matériel
- Brevet d'état des métiers de la forme
- 500h RYS de professeur de Yoga
- Diplôme de fin d'études du Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse de Paris en danse contemporaine

## **Méthodes mobilisées : démonstration et enseignement du formateur**

**Émargement** : feuille d'émargement à signer après chaque demi-journée

**Évaluation** : mise en situation d'enseignement pour la validation de formation

**Méthodes de validation** : attestation de fin de formation et certificat de réalisation

**Accessibilité** : en cas de situation de handicap, une étude de faisabilité sera faite afin de proposer une formation adaptée. Une salle de formation répondant aux normes d'accessibilité d'accueil du public est mise à disposition.

## **Indicateurs de résultats :**

Nombre de participants : 299

Taux de satisfaction : 97,14%

Taux d'obtention : 93,95%

Taux de confiance\* : 94,27% (*\*personnes suivant 2 ou plusieurs formations chez nous*)

## **FORMATION ASYNCHRONE**

6h de préparation personnelle (étudier le manuel, répondre au questionnaire via Google Forms et effectuer le travail demandé dans la convocation)

## **FORMATION SYNCHRONE**

### **JOUR 1**

13h45 - 14h00 : Accueil, présentations, mise en route

14h00 - 15h00 : Master Class Pilates Matwork 1

15h00 - 15h30 : Présentation du Pilates, historique

15h30 - 16h00 : Apprentissage des 5 référentiels de la méthode Pilates

16h00 - 20h00 : Comment enseigner les 18 exercices débutants (consignes et options)

20h00 - 20h15 : Distribution exercices pour passages en situation et fin de la première journée

### **JOUR 2**

08h30 - 09h30 : Passages en situations sur une partie du contenu de la veille

09h30 - 10h30 : Master Class Pilates Matwork 1

10h30 - 12h00 : Fin des passages en situation

*12h00 - 13h00 : Pause déjeuner*

13h00 - 16h30 : Suite et fin des 18 mouvements débutant (travail pédagogique)

16h30 - 17h45 : Préparation puis passages en situations, évaluation certificative

17h45 - 18h00 : Bilan et fin de formation