



PROGRAMME DE FORMATION PILATES MATWORK 1

mis à jour le 11/03/25

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

Positionnement : réalisé en amont de la formation

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 en assurant une bonne dynamique de groupe, en communiquant clairement et en encourageant la participation active de tous les pratiquants, pour créer une expérience collective ou individuelle d'apprentissage positive et engageante
- 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

Moyens techniques matériels : salle de 110m², WC accessibilité handicap, vestiaire homme, vestiaire femme, salon avec 2 canapés, bureau, jardin de 80m² avec pelouse et terrasse, tapis, briques, sangles, bolsters, foams rollers, rings, swiss ball, bands, ordinateur, slides, rétro-projecteur, manuel de formation.

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 depuis la 1^{ère} formation en novembre 2021 :

Nombre de participants : 307

Taux d'obtention : 93,95%

Taux de satisfaction : 97,14%

Taux de recommandation : 100%

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

JOUR 1 : 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 2

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 mouvements Pilates Matwork 1

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

JOUR 3

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 : Fin des mouvements Pilates Matwork 1

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

17h45 - 18h00 : Bilan et fin de formation