



## PROGRAMME DE FORMATION PILATES MATWORK 2 et 3

mis à jour le 22/04/24

### Prérequis :

- Avoir un diplôme autorisant l'enseignement de discipline sportive
- Avoir des bases solides en anatomie et physiologie
- Avoir validé le Pilates Matwork 1

### Cible :

- Édicateur 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 :

- Adapter le cours à plusieurs publics cibles (débutants, intermédiaires, expérimentés)
- Concevoir et animer des séances de Pilates de qualité, individuelles ou collectives, tous niveaux
- Enseigner tous les mouvements avec les bons placements
- Reconnaître les défauts de placement ou d'exécution des pratiquants et les corriger

**Durée :** 2,5 jours - 20h (15h synchrone + 5h asynchrone)

**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 en ligne

**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 stagiaires (2021-2024) : 264

Taux de satisfaction (2023-2024) : 97,24%

Plus de 3 personnes sur 4 nous font confiance en suivant d'autres formations chez nous

## **FORMATION ASYNCHRONE**

5h de préparation personnelle

(consulter le manuel, regarder la vidéo)

## **FORMATION SYNCHRONE**

### **JOUR 1**

13h45 - 14h00 : Accueil, mise en place

14h00 - 15h00 : Master Class Pilates Matwork 2-3

15h00 - 20h00 : Comment enseigner les 34 mouvements Pilates Matwork 2-3

20h00 - 20h15 : Distribution exercices pour passages en situation lendemain

### **JOUR 2**

08h30 - 10h00 : Passages en situations sur une partie du contenu de la veille

10h00 - 11h00 : Master Class Pilates Matwork 2-3

11h00 - 12h00 : Master Class Pilates Swiss Ball

*12h00 - 13h00 : Pause déjeuner*

13h00 - 15h00 : Passages en situation sur une partie du contenu de la veille

15h00 - 16h00 : Fin des 34 mouvements Pilates Matwork 2-3

16h00 - 17h45 : Préparation puis passages en situations, évaluation certificative

17h45 - 18h00 : Bilan et fin de formation