

STUDIO AIR

YOGA & PRATIQUES BIEN-ÊTRE

Studio Air Yoga & Pratiques Bien-être - Association loi de 1901 - air.studioyoga@gmail.com
Siège social : 81 rue Gabriel Fauré 92500 Rueil-Malmaison - SIRET : 88753132500017
Organisme de formation professionnelle déclaré d'activité enregistrée sous le n°11922452792 auprès du préfet de région d'Ile-de-France

PILATES MATWORK 1

Mis à jour le 06/10/2023

PROGRAMME DE FORMATION

Formateur : Béatrix de Montalier

Prérequis :

- Être titulaire d'une carte professionnelle d'éducateur sportif
- Ou de tout autre diplôme similaire permettant l'enseignement de discipline sportive en France ou être en cours de formation (CQP, BPJEPS...)
- Être un professionnel de la santé autorisé à enseigner comme les kinésithérapeutes

Objectifs / Aptitudes / Compétences :

- Être capable d'enseigner un cours de Pilates niveau débutant
- Maîtriser la technique de la méthode Pilates
- Connaître le placement des mouvements de la méthode Pilates
- Découvrir l'histoire de la méthode

Durée :

- 2 jours 15h
- Jour 1 : 13h45-20h15 (6h30)
- Jour 2 : 08h30-12h00 13h00-18h00 (8h30)

Modalités et délais d'accès :

A compter de la signature du devis le délai d'accès pour débiter 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

Méthodes mobilisées :

1. En présentiel :

- Manuel de formation
- Salle de formation
- Tapis

2. En distanciel :

- Manuel de formation
- Internet et ordinateur

STUDIO AIR

YOGA & PRATIQUES BIEN-ÊTRE

Studio Air Yoga & Pratiques Bien-être - Association loi de 1901 - air.studioyoga@gmail.com
Siège social : 81 rue Gabriel Fauré 92500 Rueil-Malmaison - SIRET : 88753132500017

Organisme de formation professionnelle déclaré d'activité enregistrée sous le n°11922452792 auprès du préfet de région d'Ile-de-France

Évaluation :

- Mise en situation d'enseignement pour la validation de formation

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 :

Taux de satisfaction décembre 2022 : 94,5%

Nombre de stagiaires : 89

Programme de formation :

JOUR 1 (6h30) :

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

14h00-15h00 : Master Class Pilates 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

JOUR 2 (8h30) :

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

09h30-10h30 : Master Class Pilates 1

10h30-12h00 : Fin des passages en situation

12h00-13h00 : Pause déjeuner

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

16h30-18h00 : Préparation puis passages en situations, évaluation certificative