

FORMATION PILATES – MATWORK I Fondamental

PROGRAMME DE FORMATION

Durée de la formation : 35 heures - Formation présentielle en continu

LES OBJECTIFS DE FORMATION

- Maîtriser la pratique du Pilates – MATWORK I
- Savoir enseigner les 17 mouvements fondamentaux et leurs applications
- Maîtriser les principes du Pilates fondamental et concevoir des séances
- Savoir apporter les corrections aux pratiquants lors de l'exécution des mouvements
- Acquérir l'analyse biomécanique de chaque mouvement fondamental et connaître les options pour s'adapter à son public
- Evaluer et corriger les publics lors de l'exécution des mouvements

PROGRAMME DE LA FORMATION

- Principes et logique de l'activité Pilates
- Anatomie, évaluation posturale, pathologies
- Pratique et construction de séances de Pilates
- Pédagogie appliquée à l'encadrement de publics
- Mises en situation
- Evaluations pratiques, théoriques et pédagogiques
- Bilan de formation

STRUCTURATION DES BLOCS DE FORMATION

BLOCS DE FORMATION	
ACCOMPAGNEMENT ET TUTORAT DE FORMATION	3 heures
BLOC1 : LOGIQUE ET COMPOSANTE DE L'ACTIVITE	23,25 heures
Didactique de l'activité	2 heures
Méthodologie de la pratique	3.5 heures
Analyse posturale et pratique	17,75 heures
BLOC2 : ACTE PEDAGOGIQUE	6,75 heures
Pédagogie appliquée, mise en situation	5,75 heures
Préparer, rédiger une séance	1 heure
CERTIFICATIONS	2 heures
Ecrit de connaissances	1 heure
Epreuve pédagogique	1 heure
VOLUME TOTAL DE FORMATION	35 heures



OUTILS PEDAGOGIQUES

- Livret pédagogique de formation (postures et repères biologiques)
- Exercices pédagogiques en sous-groupes
- Documents supports écrits
- Analyse de pratique
- Mise en situation d'animation de séance
- Evaluations formatives intermédiaires

PUBLICS CONCERNES ET PREREQUIS

- Educateurs sportifs, toutes spécialités
- Professeurs de danse, fitness
- Préparateurs physiques ou coachs sportifs
- Entraîneurs et animateurs affiliés à une Fédération Sportive

Pré-requis :

- Diplôme BEES 1^{er} ou 2nd degré
- Diplôme BP
- Licence STAPS
- Thérapeutes, professionnels de la forme et de la santé