PROGRAMME PILATES

FORMATION MATWORK NIVEAU 1



Rejoignez notre FORMATION Matwork niveau 1 à l'Usine Saint-Lazare, Paris, pour maîtriser les bases du Pilates en 22h de pratique intensive. Destiné aux professionnels diplômés, perfectionnez vos compétences pédagogiques et obtenez votre certification Pilates Matwork 1. Une occasion unique de développer vos techniques et enrichir votre expertise dans un cadre professionnel et stimulant.

**La certification se déroule 2 à 3 semaines après la fin de vos cours. Ce délai est conçu pour vous laisser le temps d'assimiler les connaissances et de mettre en pratique vos acquis avant le passage devant le jury. **

PUBLIC CIBLE

- Professionnels du fitness
- Coachs sportifs souhaitant élargir leur expertise
- Instructeurs fitness
- Détenteurs d'un diplôme en fitness et musculation
- Formateurs cherchant à consolider leurs compétences
- Professeur de yoga, Kiné, Ostéopathe, Danseur
- Passionnés de bien-être avec expérience professionnelle

PRÉREQUIS

Etre détenteur d’un diplôme lié aux activités de la Forme (Dejeps, Bpjeps, Cqp ...)

TARIF

750 € TTC

VOTRE FORMATEUR

Ema Beaulieu
Formateur
emacoachparis7@gmail.com
0623540717

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Maîtriser les fondements théoriques du Pilates
- Appliquer les techniques de base du Matwork
- Développer des compétences pédagogiques pour animer des séances
- Concevoir des programmes adaptés aux besoins individuels
- Assurer l'utilisation sécuritaire des techniques enseignées
- Intégrer les principes du Pilates dans l'enseignement
- Fournir des retours constructifs pour améliorer la pratique
- Encourager l'engagement et la motivation des participants

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Développer les compétences nécessaires à l'encadrement sécurisé de séances de Pilates.
- Acquérir la maîtrise des concepts théoriques essentiels au Pilates.
- Appliquer avec précision les techniques fondamentales du Matwork.
- Renforcer les capacités pédagogiques pour animer des séances engageantes.
- Créer des programmes adaptés aux besoins variés des participants.

COMPÉTENCES VISÉES

✓ Comprendre les fondements du Pilates
✓ Appliquer les techniques de base du Matwork
✓ Animer efficacement des séances de Pilates
✓ Concevoir des programmes adaptés aux besoins des clients
✓ Développer des compétences pédagogiques en Pilates
✓ Intégrer les principes du Pilates dans la pratique professionnelle
✓ Adapter les exercices en fonction des capacités des participants
✓ Acquérir une expertise initiale en enseignement du Pilates

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Cours magistraux pour maîtriser les concepts théoriques
- Ateliers pratiques pour appliquer les techniques de Matwork
- Études de cas pour développer des compétences pédagogiques
- Simulations de séances pour l'animation efficace
- Accès à des supports de cours complets et détaillés
- Utilisation d'équipements spécialisés pour l'apprentissage
- Évaluations

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

- Introduction au Pilates et à ses principes de base
- Analyse et compréhension des mouvements fondamentaux du Matwork
- Techniques de respiration et alignement corporel
- Développement de la force, flexibilité et posture
- Enchaînement des exercices de base sur tapis
- Correction des postures pour maximiser les bénéfices
- Utilisation des petits équipements et accessoires Pilates
- Adaptation des exercices pour différents niveaux
- Gestion des séances de Pilates en groupe
- Conseils pour un enseignement efficace et motivant
- Évaluation des compétences acquises et recommandations
- Clôture et informations sur la certification Pilates matwork 1

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation en fin de session de formation & test écrit

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Approche interactive avec mises en situation pratique
- Ateliers de démonstration pour maîtriser le Matwork
- Sessions collaboratives avec échange d'expériences
- Supervision continue par formatrices expertes
- Feedback personnalisé pour chaque participant
- book - Matériel de formation détaillé et illustré
- Simulation de cours en groupe restreint

OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Book de formation détaillé
- Vidéos de démonstration des techniques
- Supports de cours numériques interactifs
- Echange collectif via Whatsapp
- Accès à une plateforme d'échanges entre participants

ATTESTATION DÉLIVRÉE

Certification Pilates Matwork 1

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Nature de la formation : Action de formation

Entrées et sorties permanentes : Non

ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Nous prenons en compte tout besoin spécifique lié à différentes situations de handicap (pédagogie, matériel, moyens techniques et humains...). Merci de nous en informer lors de votre inscription.