

MATWORK I

E-learning +

Présentiel ou Visioconférence

DUREE - 28h

14h e-learning

2 jours / 14h en présentiel ou en visioconférence

Sur une amplitude de 5 semaines

FORMATEURS

- Céline COTIN
- Lisa BROCHART
- Delphine BOEGLI
- Sébastien SIMONEK...

PUBLICS CONCERNÉS : Les éducateurs, animateurs sportifs et kinésithérapeutes.**PRÉ REQUIS :**

Avoir un BPJEPS Métiers de la forme (ou équivalent) ou un CQP ALS (ou équivalent),
ou Avoir un diplôme de kinésithérapeutes

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Analyser les attentes de clients et poser des objectifs
- Concevoir et proposer des séances Pilates fondamentales de qualité, individuelles ou collectives
- Animer des séances Pilates et enseigner les 16 premiers mouvements avec les bons placements.
- Reconnaître les défauts de placement ou d'exécution et les corriger.
- Maîtriser personnellement la pratique du Matwork I.

PROGRAMME

Bilan initial de formation – auto-positionnement

PREMIÈRE ÉTAPE : E-LEARNING

Introduction et historique du Pilates

Anatomie

Les principes philosophiques du Pilates

Les 5 référentiels du corps Les 16 mouvements fondamentaux

Construire un cours fondamental

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353 du Code du Travail - © 2021 Leaderfit®. Le contenu de ce document ne peut être copié, distribué ou diffusé, en partie ou en totalité, sans l'accord préalable de Leaderfit®.

Dernière mise à jour le 12 septembre 2024

MATWORK I

E-learning +

Présentiel ou Visioconférence

DEUXIÈME ÉTAPE : EN PRÉSENTIEL OU EN VISIOCONFÉRENCE

Accueil et échanges sur le parcours à distance

Questions/Réponses concernant le contenu théorique du e-learning

Cours Matwork I 10 mouvements.

Mise en pratique des mouvements : Hundred, One leg Circle, single leg stretch,

Mise en pratique des mouvements double leg stretch, Shoulder Bridge, Scissors, Roll up, Rolling like a ball

Atelier d'enseignement par petits groupes de trois personnes

Cours Matwork I – 12 à 16 mouvements

Mise en pratique des mouvements Spine Twist, Swimming, Swan dive, leg pull prone

Mise en pratique des mouvements side kick, side bend, push up, Single leg Kick

Construction d'un cours

Questions/ réponses sur la partie « mise en pratique »

MOYENS ET MODALITES PEDAGOGIQUES

Des moyens pédagogiques et techniques variés et adaptés.

Théorie en e learning : plateforme Moodle

Pratique

- **Si formation en présentiel :**
salle de formation, manuel de formation, matériel tel que tapis...
- **Si formation à distance :** via zoom, signature électronique à distance, manuel de formation en PDF
- Alternance d'exercices pratiques et théoriques

VALIDATION DE LA FORMATION

Validation par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.