

Pilates Matwork 1

Ce module est le 1er de la formation qui mène au diplôme Leaderfit Instructeur Pilates, reconnu par les professionnels à l'international. Vous apprenez les bases et principes fondamentaux de la méthode Pilates ainsi que les 16 premiers mouvements de la méthode avec leurs différentes options.

Publics et prérequis

La formation pilates matwork 1 s'adresse à :

- Éducateurs sportifs
- Personal trainer ou coach
- Entraîneur ou animateur sportif
- Professeur de fitness ou d'éducation physique
- Kinésithérapeutes

Pré-requis :

- Maîtriser les bases de l'anatomie et de la physiologie
- Pour exercer en France : avoir un BPJEPS Métiers de la forme (ou équivalent) ou un CQP ALS (ou équivalent)
- ou posséder des prérogatives d'encadrement sportif (article L212-1 et annexe2-1 du code du sport)

objectifs :

- Être capable de concevoir et proposer des séances Pilates fondamentales de qualité, individuelles ou collectives
- Maîtriser les outils Pilates Matwork 1 qui pourront être utilisés dans d'autres disciplines d'APS ou de rééducation
- Maîtriser les principes fondamentaux de la méthode Pilates, ses spécialités de placement et pouvoir les enseigner
- Être capable d'enseigner une séance Pilates en assurant la sécurité des pratiquants

Durée :

28H, 4 journées

CONTENU :

- Qui est Joseph Pilates ?
- Qu'est-ce que la méthode Pilates ? (objectifs, bénéfices etc.)

- Les 8 principes Pilates
- Les 5 référentiels
- Ateliers debout, sur le dos, sur le ventre, sur le côté, assis
- Apprentissage des 16 mouvements fondamentaux, leurs options, leurs objectifs, leurs points d'attention, leurs visualisations, leurs muscles moteurs et stabilisateurs
- Partie théorique du mouvement (exécutions, analyses, anatomie etc.)
- Cours fondamental débutant
- Construction d'un cours
- Atelier anatomie

Modalités et délais d'accès :

Pour s'inscrire, les candidats répondant aux prérequis doivent contacter le coordinateur local de la formation. Un lien de préinscription Digiforma leur sera transmis individuellement. Les inscriptions sont closes 7 jours avant le premier jour de la session de formation. Le Nombre minimum de stagiaires permettant de garantir l'ouverture de la session est de 6. La confirmation de la session de formation est communiquée une semaine avant le premier jour de formation. En cas d'annulation de la session, les candidats seront réorientés vers des sessions ultérieures.

Tarifs :

904€/stagiaire pour les 4 jours.

Les tarifs ainsi que les modalités de prise en charge sont adaptables en fonction du type de formation et du statut des candidats. Devis et demandes de financements à demander en amont de la formation.

Méthodes mobilisées et modalités d'évaluation :

- Les Formateurs mobilisés sur les formations Pilates organisées en partenariat avec PSL Pays de la Loire sont des formateurs Leaderfit expérimentés. Infos sur l'organisme partenaire LEADERFIT FORMATION : <https://leaderfit-formation.com/>
- Ressources techniques et pédagogiques :
 - ✓ Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
 - ✓ Documents supports de formation projetés.
 - ✓ Exposés théoriques
 - ✓ Etude de cas concrets
 - ✓ Quiz en salle
 - ✓ Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.
 - ✓ Distribution d'un manuel de formation complet, illustré et en français.
- Suivi de l'exécution et évaluation des résultats
 - ✓ Feuilles de présence et/ou émargement Digiforma.
 - ✓ Questions orales ou écrites (QCM)
 - ✓ Mises en situation

- ✓ Évaluation certificative : à l'issue de la formation chaque stagiaire est évalué individuellement sur la présentation théorique et la démonstration pratique d'un mouvement (tirage au sort)
- ✓ Certificat de réalisation de l'action de formation

Equivalences, passerelles et suites de parcours :

La formation Pilates matwork 1 permet de valider le premier niveau du parcours de formation d'instructeur Pilates Leaderfit. Dans sa continuité, il est possible de poursuivre avec les formations : Pilates adapté aux différents publics et pathologie (pour les coachs sportif), Pilates adapté aux différents publics et Pilates et cancer (pour les professionnels de la santé comme les kinés), Pilates Intermédiaire avec petit matériel, Pilates Matwork III et pour terminer la formation Pilates One to One.

Le parcours de formation peut aussi être complété avec des modules complémentaires comme : Pilates enfant, Pilates et Cancer, Pilates Yoga ou Aqua Pilates. Chacun de ces modules est accessible dès le niveau Pilates Matwork I validé.

Accessibilité aux personnes :

Informations et adaptation des parcours en fonction des besoins spécifiques auprès de notre référente handicap :

Justine ROBELET justine.robelet@profession-sport-loisirs.fr / 06.98.26.17.00.

Contact :

Amandine CARO, chargée de développement

Pôle Formation de la Fédération Nationale Profession Sport et Loisirs

FNPSL – 17 bis rue de la Somme – 17000 LA ROCHELLE

amandine.caro@profession-sport-loisirs.fr / 06 63 66 96 27

<https://www.profession-sport-loisirs.fr>