



total freestyle

FORMATION PILATES MATWORK 1

DURÉE :
3 jours - 21 heures

TARIF :
595 € TTC

FORMATEUR :
Kasia Frejlich-Morisseau

PUBLIC CONCERNÉ

Homme / Femme professionnel de la remise en forme

PRÉ-REQUIS

- Titulaire d'un BP JEPS AF mention A et/ou B ou équivalent
- Les entraîneurs et animateurs sportifs affiliés à une Fédération
- Les professionnels de la santé (kinésithérapeutes, sages-femmes ou autres)
- En cas de handicap léger ou lourd, nous contacter pour évaluer la faisabilité de la formation

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Pouvoir créer et enseigner des séances Pilates de qualité, individuelles ou collectives.
- Connaître les principes fondamentaux de la méthode Pilates, ses spécificités de placement et pouvoir les enseigner.
- Être capable de reconnaître les défauts de placement ou d'exécution des pratiquants et les corriger.
- Connaître la biomécanique des mouvements Pilates Matwork 1, et les différentes options de ces mouvements pour s'adapter au niveau et aux objectifs des pratiquants.

PROGRAMME

- Attentes et objectifs de chaque participant.
- Historique de la méthode Pilates.
- Apprentissage des principes de la méthode Pilates.
- Apprentissage des 27 mouvements fondamentaux (niveau débutant et une partie intermédiaire), leurs différentes options, leurs objectifs, leurs points d'attention, leurs visualisations, leurs muscles moteurs mouvement.
- Mise en pratique de l'enseignement de chaque mouvement.

MOYENS

Pédagogiques

Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en œuvre pour chacun des participants (salle de formation, manuel de formation, matériel informatique etc.).

Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation, reconnus pour leur savoir et leur pédagogie.

D'exécution

Alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel.

Suivi de l'exécution de l'action

- Fiche d'émargement au début de chaque demi-journée
- Attestation de présence

Évaluation et certification

- Validation de ce module par la réussite de plusieurs étapes à réaliser post formation: Effectuer 30h de pratique personnelle; 30h d'enseignement; 2 vidéos à envoyer; ainsi qu'un test écrit de 30 min.
- Remise d'un certificat de réussite après la validation des 5 étapes
- Remise d'une attestation de suivi de formation à la fin la formation.



total freestyle

FORMATION PILATES MATWORK 1

DURÉE :
21 heures

FORMATEUR :
Kasia Frejlich-Morisseau

NIVEAU DE CONNAISSANCES PRÉALABLE REQUIS
BP AF ou équivalent

JOUR 1

Accueil des participants et présentation des 3 jours de formation

09h30 - Accueil, et mise en place

10h00 - Master Class Pilates

11h00 - Les 6 principes de la technique Pilates

12h30 - Pause déjeuner

14h00 - Les 9 premiers mouvements pilates matwork 1

16h00 - Mise en situation - perfectionnement des consignes - des options

18h00 - Fin de la 1ère journée de formation

JOUR 2

09h30 - Accueil, mise en place

10h00 - Master Class Pilates

11h00 - Mise en situation d'enseignement sur les mouvements du jour 1

12h30 - Pause déjeuner

14h00 - Les 9 mouvements suivant du pilates matwork 1

16h00 - Mise en situation - perfectionnement des consignes - des options

18h00 - Fin de la 2ème journée de formation

JOUR 3

09h30 - Accueil, mise en place

10h00 - Master Class Pilates

11h00 - Mise en situation d'enseignement sur les mouvements du jour 1 et 2

12h30 - Pause déjeuner

14h00 - Les 9 derniers mouvements du pilates matwork 1

16h00 - Mise en situation - explication du processus d'évaluation à réaliser post formation

18h00 - Fin de la 3ème journée de formation



total freestyle

LA CERTIFICATION PILATES

Pourquoi une certification Pilates

La certification Pilates matwork 1 et/ou matwork 2 est obtenue après la validation d'un examen théorique et pratique. Cette certification est indispensable pour s'assurer que les participants à la formation ont un socle de connaissances suffisant ainsi qu'une pratique satisfaisante pour valoriser leurs compétences auprès d'un employeur, qu'il s'agisse d'un studio, d'un centre de remise en forme ou d'un client particulier. C'est aussi un feedback indispensable de la formatrice qui vous permet de mieux vous situer.

Nous vous expliquons toutes les étapes de l'évaluation jusqu'à la remise de votre certification

Se préparer avant l'évaluation

Le premier temps consiste à ce que vous pratiquiez au minimum 60 heures de Pilates réparti comme suit :

- 30 heures de pratique personnelle
- 30 heures d'enseignement

En somme, vous devez pratiquer en toute autonomie avec votre manuel, mais aussi enseigner : donner des cours particuliers à un ami, un proche de la famille ou un client sur votre lieu de travail, voire intégrer progressivement vos savoir-faire dans des cours collectifs. Pour gérer votre suivi d'heures, un document est disponible à la fin du manuel de formation. Cette grille d'heures effectuées est importante pour vous repérer dans votre évolution et vous permet d'optimiser la préparation aux étapes suivantes de votre certification.

Délivrer son compte-rendu sur un support vidéo

Lorsque vous vous sentez au point dans votre pratique, il ne vous reste plus qu'à fixer votre démonstration sur vidéo qui permettra d'évaluer l'exécution de vos mouvements, mais aussi la qualité de votre enseignement. Les vidéos doivent être chargées sur une plateforme de streaming (YouTube, Loom, etc.) et doivent être envoyées à l'adresse suivante sous forme de lien privée : **info@pilatezetpilotez.com**

Deux vidéos distinctes doivent être réalisées par le candidat à la certification Pilates :

- Une vidéo contenant tout le répertoire des mouvements dans l'ordre du manuel sans coupure ni montage pour que l'examineur puisse s'assurer que les mouvements sont bien compris et intégrés, mais également sans support visuels (notes, fiches, etc.) ;
- Une vidéo d'enseignement de 45 minutes environ avec ou sans élève, mais avec votre voix comme seul outil. Ce document est aussi réalisé sans coupure ni montage : c'est la posture et les consignes qui intéressent l'examineur et non les démonstrations.

Concernant l'attitude à avoir dans la première vidéo, vous devez rester concentrés sur vous-mêmes et n'êtes pas obligés de regarder la caméra.

La partie écrite de l'examen sur le Pilates Matwork

Pour terminer la procédure d'évaluation et de certification, un examen écrit en ligne (QCM + réponses libres) vous est proposé. Il se décompose de la manière suivante :

- réponse à 30 questions pour le MATWORK 1 en 30 minutes ;
- réponse à 15 questions pour le MATWORK 2 en 15 minutes ;

Ces questions vous seront envoyées après la validation des étapes vidéo. Il vous faudra 80% de réponses correctes pour valider votre certification.



total freestyle

LA CERTIFICATION PILATES

La session de rattrapage

Si vous avez encore une marge de progression trop importante, une seconde évaluation est possible et demeure à votre charge.

En effet, la procédure d'évaluation et de certification est incluse dans le prix de la formation pour une seule évaluation. Un supplément de 80 euros vous sera demandé en cas de session de rattrapage afin de couvrir la réévaluation par la formatrice.