



# FORMATION PILATES MATWORK NIVEAU 1



# 1- LE DESCRIPTIF DE LA FORMATION PILATES NIVEAU 1

**DUREE** : 2 JOURS / 14 heures

**FORMATEUR** : Béatrix de Montalier

**COUT** : 500 €

**PRE REQUIS** : Le module de formation pilates niveau 1 nécessite d'être titulaire d'un des diplômes du RNCP donnant les prérogatives répondant à l'article 212-1 du code du sport: BPJEPS, CQP ou DEUST principalement

## **OBJECTIFS :**

A l'issue de la formation vous serez capable :

- D'enseigner un cours de Pilates de 45, 60 ou 90mn selon les besoins de vos clubs/associations, cours clé en main, structuré et préétabli niveau débutant
- D'avoir une base solide pour tout enseignement Pilates réutilisable dans d'autres disciplines d'activités physiques ou de rééducation par les professionnels qualifiés
- De comprendre la méthode Pilates, ses spécificités de placement et de pouvoir les enseigner
- De comprendre l'importance de la respiration dans la pratique du Pilates et de l'enseigner
- De corriger les défauts de placement et d'exécution des pratiquants
- De connaître la biomécanique des mouvements et donner les différentes options pour être accessible à tous et s'adapter au public devant soi
- D'enseigner et de retransmettre tout le contenu de la formation à vos participants

## **POUR QUI ?**

- Les professionnels du sport ainsi que tous les publics et professionnels de santé, du bien-être et de la forme ayant déjà suivi une formation anatomique et physiologique car nous ne reviendront pas sur l'anatomie et la physiologie du corps humain pendant ces 2 jours
- Les professeurs de danse, de yoga, de Pilates

## **Pack inclus dans la formation :**

- L'instruction du jour même
- La trame de cours

Votre certificat d'aptitude à enseigner

# PROGRAMME FORMATION PILATES NIVEAU 1

## **JOUR 1 :**

9h30-11h : Présentation du Pilates, historique

11h-13h30 : Master Class

13h30-14h30 : Pause déjeuner

14h30-16h : apprentissage des 5 référentiels de la méthode Pilates

16h-18h30 : comment enseigner les 16 mouvements débutants (consignes et options)

## **JOUR 2 :**

9h30-11h : Passages en situations sur une partie du contenu de la veille, retour sur passage ; force et priorité à travailler

11h-13h30 : suite des 16 mouvements débutants (travail pédagogique)

13h30-14h30 : Pause déjeuner

14h30-17h : fin des 16 mouvements débutant

17h-18h30 : Préparation puis passages en situations, évaluation certificative

# FICHE INSCRIPTION YOGA NIVEAU 1

**NOM :**

**PRENOM**

**ADRESSE :**

**Téléphone :**

**Mail :**

**Date et lieu de la formation demandée :**

**Financement de la formation (indiquez quel cas vous concerne) :**

- **Auto financement :**
- **Par l'employeur :**
- **Prise en charge AGEFICE ou FIFPL demandée ?**

***Un devis vous sera envoyé pour compléter votre dossier de prise en charge***

Coût de la formation : 500€ finançables par auto formation ou organismes paritaires selon le statut.

L'inscription a la formation doit être accompagnée du règlement total.

Règlement par chèque à l'ordre de DOKKEO.

Envoyé à :

DOKKEO

Chez Juliette Maeght

6c av du bois chapet

91540 Mennecy