PILATES MATWORK NIVEAU 1

LA FORMATION

Ce parcours en présentiel comprend la formations Pilates Matwork 1 niveau débutant adapté aux différents publics.

Objectif de la formation

Acquérir les compétences pédagogiques et techniques nécessaires pour enseigner un cours de Pilates adapté à différents niveaux de pratiquants, sur une durée de 45 à 60 minutes.

Compétences visées

- Comprendre et maîtriser les principes fondamentaux de la méthode Pilates afin de les transmettre efficacement.
- Expliquer et intégrer l'importance de la respiration dans la pratique du Pilates, tout en apprenant à l'enseigner de manière progressive et adaptée.
- Développer la capacité à observer, analyser et corriger les erreurs de placement et d'exécution des mouvements chez les pratiquants, garantissant ainsi une pratique sûre et bénéfique.

Pédagogie

Recueil des attentes avant la formation. Pédagogie ludique et applicative, expérimentations pratiques, applications concrètes.
80% pratique 20% théorie.

2 JOURS

En Présentiel ou en visio conférence zoom (14 heures de formation)

Prérequis
Aucun

Public
Professionnels du sport, de santé, du bien être et de la forme. Professeurs de danse, yoga et Pilates.

Durée
2 jours de formation
14 heures

Capacité d'accueil
1 à 15 personnes

Intervenants
Formateur diplômé.

Modalité de certifications
Evaluation certificative

Délai d'accès
3 semaines

Accessibilité
Accessible aux personnes en situation de handicap (au cas par cas)

Évaluation
Évaluation sommative, certificatives

Prix
550 € HT

FIT4US – Arianne Leverrier
12 Imp. de Presles, 75015 Paris
www.fit4us.fr
SIRET 75033872500013
NDA en cours de création

LE PROGRAMME

- Histoire du Pilates et de la méthode Pilates.
- Concepts et les 6 principes de la méthode Pilates.
- Placement de la respiration, du centre, de la colonne vertébrale, du bassin, du concept du bassin “neutre”.
- Le bassin neutre : qu’est-ce que c’est ? Importance du juste positionnement du bassin pour un positionnement efficient du reste du corps.
- Le périnée – Importance dans la respiration - l’approche De Gasquet.
- Apprentissage des premiers exercices classiques de la méthode Pilates Niv 1
- Mise en situation d’enseignement.
- Analyse de la posture - étude de cas.

Packs inclus dans la formation

Le manuel de formation.
La trame de cours.
Certificat d’aptitude à enseigner.
Bonus offerts :
Un script pour vendre vos premiers cours immédiatement (et décrocher un créneau en salle/association).
Un plan de communication clé-en-main pour remplir tes cours (réseaux sociaux, emails, messages WhatsApp).
Une stratégie "Client Récurrent"