



# FICHE PEDAGOGIQUE DE FORMATION

## PILATES MATWORK 1 – Présentiel

### DURÉE

14 heures / En présentiel ou visio

### COUT :

500€ en financement personnel/ 500€ en financement OPCO

### FORMATEURS

Arianne Leverrier

Ce module est le 1<sup>er</sup> du cursus de formation Pilates Matwork proposé par DOKKEO.. On y apprend les bases et principes fondamentaux ainsi que les 16 premiers mouvements de la méthode avec leurs différentes options.

### PUBLICS CONCERNÉS :

Les éducateurs sportifs, les animateurs sportifs, les coachs sportifs, les kinésithérapeutes.

### PRÉ REQUIS

Maitriser les bases de l'anatomie et de la physiologie

Pour exercer en France : avoir un BPJEPS Métiers de la forme (ou équivalent), un CQP ALS (ou équivalent) ou un DE de danse

## OBJECTIFS

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

D'enseigner un cours de Pilates d'une durée de 45 à 60 mn

D'expliquer la méthode Pilates et ses principes fondamentaux

D'expliquer 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

## PROGRAMME / DEROULE TYPE

### Jour 1

#### **9h-9h45:**

Cours d'introduction de Pilates Niv 1

#### **9h45 - 10h15 :**

Histoire du Pilates et de la méthode Pilates.

#### **10h15 -13h00:**

- Concepts et les 6 principes de la méthode Pilates.

(L'ensemble de ces concepts seront enseignés sous forme d'exercices pratiques qu'on nommera d'exercices de pré-Pilates destinés à s'intégrer dans un cours de Pilates niv 1).

- 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 ainsi que les différentes options selon les publiques.

- Mise en situation d'enseignement sous forme de petits groupes de travail entre stagiaires.

### **13h00 - 14h00:**

Pause déjeuner

### **14h00 - 17h00**

- Suite de l'apprentissage des exercices classiques de la méthode Pilates Niv 1 ainsi que les différentes options selon les publiques.
- Mise en situation d'enseignement sous forme de petits groupes de travail entre stagiaires.

## **Jour 2**

### **9h00 - 10h00**

Cours d'introduction de Pilates Niv 1

### **10h00 - 13h00**

- Suite de l'apprentissage des exercices classiques de la méthode Pilates Niv 1 ainsi que les différentes options selon les publiques.
- Mise en situation d'enseignement sous forme de petits groupes de travail entre stagiaires.
- Analyse de la posture - étude de cas

### **13h00 - 14h00**

Pause déjeuner

### **14h00 - 17h00**

- Suite de l'apprentissage des exercices classiques de la méthode Pilates Niv 1 ainsi que les différentes options selon les publiques.
- Mise en situation d'enseignement sous forme de petits groupes de travail entre stagiaires.
- Evaluation pratique continu et enseignement à l'ensemble des participants.

## **MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES**

- Des moyens pédagogiques et techniques variés et adaptés.
  - **Si formation en présentiel** : (salle de formation, manuel de formation et évaluation en version papier, rétroprojecteur, matériel tel que tapis...)
  - **Si formation en visioconférence** : via zoom, signature électronique à distance, manuel de formation en PDF, QCM via google forms.

## **MOYENS D'EXECUTION**

Alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel

## **SUIVI EXECUTION DE L'ACTION**

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

## **EVALUATION ET CERTIFICATION**

Validation du module par la réussite d'une mise en situation d'enseignement

Remise d'un certificat de réussite en fin de formation

## **INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS**

DOKKEO organisme de formation continue  
6C avenue du Bois Chapet 91540 MENNECY  
Mail : [dokkeoformation@gmail.com](mailto:dokkeoformation@gmail.com)

SIRET 87922377400016  
Déclaration d'activité numero 11910855991-  
IDD Data dock 0080362

**Référente handicap** : Juliette Maeght [dokkeoformation@gmail.com](mailto:dokkeoformation@gmail.com)

**Accessibilité :**

En cas de situation de handicap, une étude de faisabilité sera faite afin de proposer une formation adaptée. Une salle de formation répondant aux normes d'accessibilité d'accueil du public est mise à disposition.

**Modalités et délais d'accès :**

Réponse sous 48h

À compter de la signature du devis ou du contrat de formation ou de la convention de formation, le délai d'accès pour débiter la formation est de 2 semaines

**Indicateurs de résultats (juin 2023) :**

Taux de satisfaction : 3,7/4

Nombre de stagiaires 2023 : 42

**Mise à jour : 15/07/202**

