



PROGRAMME DE FORMATION

Formation C.Pilates Matwork 1 Techniques et pédagogie de la gestion de groupes

Programme de formation obligatoirement en présentiel (2 jours en suivant – 15heures).

Finalité

Mettre en place et enseigner des cours de **C.Pilates** dans sa structure.

Objectifs de formation

À la fin de la formation, l'apprenant sera capable de :

1. Connaître les 6 principes fondamentaux de la méthode Pilates et ses spécificités de placement.
2. Transmettre 6 principes fondamentaux de la méthode Pilates et ses spécificités de placement.
3. Créer et enseigner des séances Pilates, individuelles ou collectives.
4. D'apporter des corrections pour ses élèves
5. Connaître la biomécanique des mouvements Pilates.
6. Proposer différentes options de mouvements pour s'adapter au niveau et aux objectifs des pratiquants.
7. Maîtriser personnellement les mouvements du C.Pilates- Matwork 1

Public visé et pré requis

- **Public visé** : Professeur de Yoga - Professeur de Pilates - Coachs et animateurs Sportifs - Professeur de danse et de Pole Dance.
- **Pré requis** : CQP IF ou CQP ALS, BP JEPS, Personal Trainer, DE de danse, 200h en yoga.

Moyens et méthodes pédagogiques

- **Moyens pédagogiques** : salle équipée avec de tapis, manuel pratique avec les figures de C.Pilates Matwork 1, livrets délivrés à la fin de la formation au stagiaire.
- **Méthodes pédagogiques** : cours didactiques, échanges cas pratiques, exercices d'application, mise en situation, évaluation croisée.

Suivi et évaluation

- **Pré-évaluation** : questionnaire d'inscription et de pré-évaluation dans lequel le stagiaire est interrogé sur ses motivations, ses besoins, ses attentes et ses compétences avant la formation.
- **Suivi de l'exécution** : Feuilles de présences signées des stagiaires et du formateur par demi-journée et attestation de formation individuelle.
- **Évaluation du stagiaire par le formateur pendant la formation** :
 - PARTIE THEORIQUE : quizz en fin de formation.
 - PARTIE PRATIQUE : grille d'évaluation avec critères de réussite lors de la mise en situation d'enseignement, contrôle de la pratique acquise à l'aide d'exercices fait sur un Reformer.
- **Évaluation croisée** : observation de la partie pratique par les stagiaires eux-mêmes et débriefing.
- **Évaluation de la formation par l'apprenant** : questionnaire de satisfaction à chaud remis en fin de formation.

Organisation et fonctionnement de la formation

- **Formateur** : Charlotte Fort, instructrice Pilates
- **Durée totale de la formation** : 2 journées de 7 heures 30 minutes en suivant soit un total de 30 heures.
- **Horaires** : 9h00-12h30 / 13h30-17h30
- **Mode d'organisation pédagogique** : Présentiel en inter-entreprise, en groupe de minimum 3 personnes et maximum 8 personnes.
- **Lieu de formation** : dans une salle étant équipée de Reformer, accessible aux PMR, dans une salle partenaire.

Dispositions financières

Tarif : 750 € HT soit 900 € TTC par personne.

Chèque ou virement d'acompte pour la partie non-prise en charge par votre OPCO.
Délais d'accès à la formation : 4 semaines afin de s'assurer de la prise en charge.

Contenu de formation

JOUR 1 : Les Fondamentaux de la Méthode C Pilates- Matwork 1

Matinée : Accueil, remise des livrets de formation présentation des stagiaires, cours de découverte C Pilates Matwork 1, retour sur le cours, apprentissage du vocabulaire et des placements de référence à la méthode.

Après-midi : Apprentissage des premiers mouvements MatWork 1.

JOUR 2 : MATWORK 1 de la Méthode C Pilates- Matwork 1

Matinée : Apprentissage des mouvements MatWork 1, comprendre la construction d'un cours de Matwork Pilates

Après-midi : mise en situation d'enseignement, observation et suivi pour les autres stagiaires, retour sur la mise en situation, quizz fin de formation.