

Référentiel de formation

Pilates Matwork 1 Fondamental

Bloc de compétences 1

Durée de formation totale sur ce bloc : 28h

Les principes fondamentaux de la méthode Pilates et la technique	
Objectifs pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître les principes de la discipline (historique, objectifs...) • Maîtriser tous les mouvements de base (nom, objectifs, consignes...) • Encadrer l'activité en toute sécurité • Proposer un cycle de séances
Éléments de contenu	<ul style="list-style-type: none"> • Histoires et définition de la méthode • Les 8 principes fondamentaux • Les 16 mouvements de base • La conception d'un cycle de séance
Volume horaire	25h

Connaissances scientifiques nécessaires à l'encadrement de la méthode Pilates	
Objectifs pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître les caractéristiques physiques (anatomie) des publics et faire le lien avec les mouvements de base • Connaître les caractéristiques physiologiques (système respiratoire) des publics et faire le lien avec les mouvements de base
Éléments de contenu	<ul style="list-style-type: none"> • La colonne vertébrale • Les muscles abdominaux • Les muscles abducteurs • Les muscles quadriceps et fessiers • Les muscles ischio jambiers • Les muscles du dos • Les muscles des épaules • Les muscles pectoraux • Les muscles triceps • La respiration
Volume horaire	3h