

# PILATES

## MATWORK 2



**Acquérir les connaissances et compétences nécessaires pour enseigner la méthode Pilates en clubs de remise en forme, studios et associations.**

**Matwork niv.2 : enseignez le Pilates à un public niveau intermédiaire**

**Proposer des cours de Pilates de niveau intermédiaire avec du petit matériel**

*Lance toi dans l'aventure Pilates, une pratique en plein essor !*

**FORMA**<sup>9</sup>  
CFA & institut de formation

**Fédération  
Sportive  
et Culturelle  
de France**



# MATWORK NIVEAU 2

Enseignez la méthode Pilates  
à un public niveau intermédiaire



## Objectifs pédagogiques

- Maîtriser la technique des mouvements pour un groupe de niveau intermédiaire
- Concevoir une séance
- Animer et encadrer une séance
- Concevoir un cycle de séance

*Epreuve qualifiante : animation et analyse de séance*



## Durée de la formation

Formation de 3 jours



## Coût

Frais administratif : **35€** pour les nouveaux stagiaires (non remboursables)

Tarif pris en charge :

**520 euros**

Tarif financement personnel :  
**440 euros**

**-10% de remise pour les anciens stagiaires FORMA'**



## Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques
- Travaux en sous-groupe ; travaux individuels
- Echanges
- Mise en situation et analyse
- Autoévaluation et co-évaluation
- Questionnaire
- Retours et analyse d'expériences terrain



## Renseignement

**Sandra CHAIGNEAU**

sandra.chaigneau@fscf.asso.fr

06.03.11.14.00



## Pré-requis

- Être âgé de **18 ans**
- Être **titulaire d'un diplôme** permettant l'encadrement des techniques douces (activités d'entretien, de remise en forme ou de fitness) : CQP ALS option AGEE, BPJEPS AF (ou AGFF, BEMF), Deust Métier de la Forme, Licence STAPS, CQP IF...
- Être titulaire d'une **carte professionnelle en cours de validité**
- Être **titulaire de la formation Pilates matwork 1**