

PILATES

MATWORK 1



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

Matwork niv.1 : enseignez le Pilates à un public niveau débutant

Il suffit à un animateur sportif d'avoir le niveau 1 pour proposer des cours de Pilates.

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

FORMA⁹
CFA & institut de formation

**Fédération
Sportive
et Culturelle
de France**



MATWORK NIVEAU 1

Enseignez la méthode Pilates
à un public niveau débutant



Objectifs pédagogiques

- Connaître l'histoire et les principes de la méthode Pilates
- Maîtriser la technique des mouvements
- Concevoir une séance
- Animer et encadrer une séance
- Concevoir un cycle de séance

Epreuve qualifiante : animation et analyse de séance



Méthodes pédagogiques

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



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**



Durée de la formation

Formation de 4 jours



Coût

Frais administratif : **35€**
(non remboursables)

Tarif pris en charge :

689 euros

Tarif financement personnel

: **589 euros**

-10% de remise pour les anciens stagiaires FORMA'



Renseignement

Sandra CHAIGNEAU

sandra.chaigneau@forma-institut.fr

06.03.11.14.00