



FORMATION ANIMATION DES SÉANCES DE PILATES - MATWORK 1 & 2

Formation professionnelle - 84H

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Concevoir, structurer et animer des séances de Pilates sécurisées.

Comprendre l'anatomie fonctionnelle.

Adapter les exercices à tous les publics.

Corriger avec précision.

Développer une posture professionnelle.

PRÉAMBULE

Le Pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds responsables de la posture, exécutée avec une respiration spécifique. Elle développe stabilité, mobilité, coordination et conscience corporelle.

Cette formation a pour objectif de transmettre les compétences nécessaires à l'encadrement de séances de Pilates Matwork avec ou sans petit matériel.

CONTENU DE LA FORMATION

MODULE 1 - MATWORK 1 - 42H

- Anatomie fondamentale, biomécanique, respiration, posture, mobilité fonctionnelle
- Principes Pilates
- Prévention des blessures
- Répertoire Matwork 1 avec et sans petit matériel
- Pédagogie et corrections
- Mises en situation / construction d'une séance

MODULE 2 - MATWORK 2 - 42H

- Rappels anatomiques, biomécanique et mobilité
- Répertoire Matwork 2 avec et sans petit matériel
- Enchaînements, transitions, gestion des niveaux
- Construction de séances (avec et sans pathologie)
- Évaluation finale

PRINCIPES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques, mises en pratique, suivi individualisé, corrections personnalisées.

Entre les deux premiers week-ends de formation (Matwork 1), les stagiaires devront réaliser et transmettre une courte vidéo pédagogique (entre 15 et 20 min) permettant d'observer l'évolution de leur pratique avant l'entrée en Matwork 2.

Cette vidéo permettra d'évaluer :

- L'intégration des fondamentaux du Pilates
- La compréhension des placements et de la respiration
- La qualité d'exécution des exercices
- La posture d'enseignant en devenir
- La progression technique entre les deux week-ends

Cette évaluation intermédiaire constitue un outil de suivi pédagogique et permet à l'équipe de formation :

- De proposer des axes de progression individualisés
- De mesurer l'évolution entre le premier bloc, le Matwork 2 et l'évaluation finale

Cette démarche garantit un réel suivi de progression, une montée en compétences observable et une cohérence pédagogique complète du parcours.

ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE ET FORMATION

L'équipe pédagogique est composée de

- Zohra, professeure & formatrice en yoga, Pilates et mobilité fonctionnelle, titulaire d'un CQP ALS AGEE
- Teresa, kinésithérapeute et professeure de yoga, experte en anatomie et biomécanique

SUIVI ET ÉVALUATION

- Feuilles d'émargement
- Évaluations continues
- QCM dévaluation Matwork 1 et Matwork 2
- Mise en situation finale
- Remise d'une attestation de fin de formation

INFORMATIONS PRATIQUES

- Durée : 84 heures (42h Matwork 1 - 42h Matwork 2)
- Format : Formation en présentiel avec évaluation finale intégrée
- Lieu : Lyon 3 - Essence Formation
- Tarif : 2 000€ TTC - TVA non applicable (Art. 261-4-4 du CGI)
- Tarif financement personnel : 1 900€ TTC - TVA non applicable (Art. 261-4-4 du CGI)
- Financement possibles : OPCO, Pôle Emploi, Agefice
- Paiement échelonné possible

PUBLIC VISÉ

Professeurs de yoga, coachs sportifs, danseurs, éducateurs sportifs, professionnels du mouvement

PRÉ-REQUIS

- Avoir 18 ans minimum
- Pratique corporelle régulière recommandée

CONTACT

Essence Formation
Formatrice : Zohra Milleret
essenceformation@gmail.com
www.essenceformation.com