



## PROGRAMME DE FORMATION PILATES MATWORK 3

mis à jour le 11/03/25

**Prérequis :** avoir validé Pilates Matwork 2

**Positionnement :** réalisé en amont de la formation

**Cible :**

- Éducateur sportif : professeur de fitness, professeur d'éducation physique, coach sportif, préparateur physique, entraîneur sportif, animateur sportif
- Professionnels de la santé (kinésithérapeutes, ostéopathes, sages-femmes...)

**Objectifs à atteindre :**

- Adapter le cours à plusieurs publics cibles (débutants, intermédiaires, expérimentés)
- Concevoir et animer des séances de Pilates de qualité, individuelles ou collectives, tous niveaux en assurant une bonne dynamique de groupe, en communiquant clairement et en encourageant la participation active de tous les pratiquants, pour créer une expérience collective ou individuelle d'apprentissage positive et engageante
- Enseigner tous les mouvements avec les bons placements
- Reconnaître les défauts de placement ou d'exécution des pratiquants et savoir les corriger

**Durée :** 3 jours - 21h (dont 6h asynchrones)

**Modalités et délais d'accès :** à compter de la signature du devis ou du contrat de formation ou de la convention de formation, le délai d'accès pour débiter la formation est de 2 semaines

**Prix :** 500€ net de TVA soit 500€ TTC

**Contact :** Béatrix de Montalier, référente handicap, 07.67.67.27.62, [air.studioyoga@gmail.com](mailto:air.studioyoga@gmail.com)

**Moyens techniques matériels :** salle de 110m<sup>2</sup>, WC accessibilité handicap, vestiaire homme, vestiaire femme, salon avec 2 canapés, bureau, jardin de 80m<sup>2</sup> avec pelouse et terrasse, tapis, briques, sangles, bolsters, foams rollers, rings, swiss ball, bands, ordinateur, slides, rétro-projecteur, manuel de formation.

**Moyens techniques humains : formateur (Béatrix de Montalier)**

- Master Trainer Port de Bras
- Pilates Matwork 1, 2, 3, femme enceinte et sénior, petit matériel
- Brevet d'état des métiers de la forme
- 500h RYS de professeur de Yoga
- Diplôme de fin d'études du Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse de Paris en danse contemporaine

**Méthodes mobilisées :** démonstration et enseignement du formateur

**Émargement :** feuille d'émargement à signer après chaque demi-journée

**Évaluation :** mise en situation d'enseignement pour la validation de formation

**Méthodes de validation :** attestation de fin de formation et certificat de réalisation

**Accessibilité :** en cas de situation de handicap, une étude de faisabilité sera faite afin de proposer une formation adaptée. Une salle de formation répondant aux normes d'accessibilité d'accueil du public est mise à disposition.

**Indicateurs de résultats depuis la 1<sup>ère</sup> formation en novembre 2021 :**

Nombre de participants : 307

Taux d'obtention : 93,95%

Taux de satisfaction : 97,14%

Taux de recommandation : 100%

Taux de confiance\* : 94,27% (\*personnes suivant 2 ou plusieurs formations chez nous)

## **JOUR 1 : FORMATION ASYNCHRONE**

6h de préparation personnelle (étudier le manuel, répondre au questionnaire via Google Forms et effectuer le travail demandé dans la convocation)

## **FORMATION SYNCHRONE**

### **JOUR 2**

13h45 - 14h00 : Accueil, mise en place

14h00 - 15h00 : Master Class Pilates Matwork 3

15h00 - 20h00 : Comment enseigner les mouvements Pilates Matwork 3

20h00 - 20h15 : Distribution exercices pour passages en situation lendemain

## **JOUR 3**

08h30 - 10h00 : Passages en situations sur une partie du contenu de la veille

10h00 - 11h00 : Master Class Pilates Matwork 3

11h00 - 12h00 : Master Class Pilates Swiss Ball

*12h00 - 13h00 : Pause déjeuner*

13h00 - 15h00 : Passages en situation sur une partie du contenu de la veille

15h00 - 16h00 : Fin des mouvements Pilates Matwork 3

16h00 - 17h45 : Préparation puis passages en situations, évaluation certificative

17h45 - 18h00 : Bilan et fin de formation