



8 rue de la Folie couvre-chef
14000 CAEN
Tél. : 06 59 52 29 05
contact@pepsformations.fr
www.pepsformations.fr

DOSSIER D'INSCRIPTION

PILATES



MAT WORK 1

PUBLIC

- ✓ Educateur sportif (B.E. / B.P. activités gym – force – forme), C.Q.P.
- ✓ Entraîneur – Animateur sportif (affiliation à une Fédération)
- ✓ Personal Trainer – Coach
- ✓ Professionnel de la Santé (Kinésithérapeute, sage-femme...)
- ✓ Professeur de danse, éducation physique, techniques douces (yoga, Q-Quong, Tai-chi.....)

OBJECTIFS

- ✓ Maîtriser le répertoire d'exercices fondamental niveau I de la méthode Pilates
- ✓ Maîtriser la pratique des exercices du répertoire fondamental niveau I et les mouvements fondamentaux qui constituent la méthode (respiration, placement, précision des placements, nom des exercices, contrôle, gainage...) et ses spécificités de placement
- ✓ Connaître les différents groupes musculaires concernés dans les différents exercices et savoir analyser le mouvement
- ✓ Être capable d'identifier les erreurs de postures et/mauvaises exécutions de placement chez le pratiquant
- ✓ Savoir proposer des options permettant une adaptation correspondant au niveau du pratiquant
- ✓ Maîtriser technique la pratique Pilates du niveau Matwork I
- ✓ Concevoir et animer une séance collective Pilates du niveau I, en toute sécurité en respectant l'intégrité du public et la philosophie de la méthode de travail

CONTENU

- ✓ Présentation de la méthode, son histoire, son fondateur, les intérêts et bénéfices de cette méthode de travail
- ✓ Apprentissage des principes et technique de base de la méthode
- ✓ Apprentissage des 15 mouvements fondamentaux, les différentes options, les objectifs, les points d'attention spécifiques, les images appropriées (visualisation), les groupes musculaires concernés
- ✓ Mise en pratique de chaque mouvement étudié.
- ✓ Construction de séances
- ✓ Mise en pratique de l'enseignement des mouvements (consignes, corrections, contrôle, point d'attention, vocabulaire, images.....)
- ✓ En groupe de travail : élaboration et présentation de 2 mouvements avec fiche indiquant les consignes-placement-exécution.
- ✓ Evaluation lors de la mise en situation pédagogique. Choix des exercices, Organisation, Options + et -, Gestion du cours, Voix
- ✓ Evaluation théorique et écrite



8 rue de la Folie couvre-chef
 14000 CAEN
 Tél. : 06 59 52 29 05
 contact@pepsformations.fr
 www.pepsformations.fr

FINALITE

- ✓ Remise d'un manuel de formation
- ✓ Moyens techniques et pédagogiques, encadrement, conseils et suivi individuel
- ✓ Cours d'une heure
- ✓ Formatrice diplômée et expérimentée depuis 15 ans
- ✓ Formation dispensée au Studio Pilates de PEP'S FORMATIONS CAEN (parking gratuit)
- ✓ Attestation Pilates niveau I fondamental
- ✓ Durée de la formation : 17 heures

FICHE DE RENSEIGNEMENT

Nom :

Prénom(s) :

Age : ans

Adresse :

Ville :

Code postal :

☎ Portable : / / / /

☎ Fixe : / / / /

Email :

Date de naissance : / /

Lieu de naissance : Code postal du lieu de naissance :


Nationalité :

Situation actuelle : Demandeur d'emploi Travailleur Etudiant

DUREE ET TARIF



2 Jours 17h



Sessions Juillet -Août- Septembre



550 Euros

FINANCEMENT

De quelle manière comptez-vous financer la formation ? :


En tant que salarié, par un Congé Individuel de Formation : OUI NON

Par une aide à la formation en tant que demandeur d'emploi: OUI NON

Par des fonds personnels : OUI NON

Autres (Précisez) :

 **Si vous êtes salariés :** Nos formations peuvent être prises en charge dans le cadre du Plan de Développement des Compétences de votre entreprise. Le PDC recense l'ensemble des actions de formation mises en place par l'employeur pour ses salariés (cf : www.travail-emploi.gouv.fr)

 **Si vous êtes demandeur d'emploi :** En fonction de votre profil, une prise en charge peut être possible. N'hésitez pas à effectuer une demande de prise en charge auprès de votre conseiller Pôle Emploi ou Mission Locale.

 **Si vous êtes un particulier en autofinancement :** Nous acceptons les règlements en plusieurs échéances.



8 rue de la Folie couvre-chef
14000 CAEN
Tél. : 06 59 52 29 05
contact@pepsformations.fr
www.pepsformations.fr

VERIFICATION DES PIECES A JOINDRE A VOTRE DOSSIER D'INSCRIPTION

Cochez les cases pour attester (et vérifier) que chaque pièce nécessaire est présente

- Pour les **personnes de nationalité française**, copie de la **CARTE NATIONALE D'IDENTITE** ou **PASSEPORT**
- Pour les **personnes de nationalité étrangère**, copie de la **CARTE de SEJOUR** (ou son *récépissé*) valide accompagnée du **PASSEPORT**
- Un chèque du montant du choix de la formation (à l'ordre de PEP'S FORMATIONS) :

Envoyez votre dossier d'inscription à l'adresse suivante :

OU

