



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 WORK2

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.....)

PREREQUIS

- Avoir validé le PilatesMatwork I.

OBJECTIFS

- ✓ Maitriser le répertoire d'exercices niveau 2 de la méthode Pilates
- ✓ Maitriser technique la pratique Pilates du niveau Matwork 2
- ✓ Connaître les 30 mouvements du Pilates niveau Matwork 2 et leurs options (pratique personnelle, connaissance technique des mouvements, nom des mouvements, points d'attention, visualisation adaptée, objectifs et muscles moteurs des mouvements).
- ✓ Savoir et pouvoir analyser chaque mouvement avec ses évolutions et ses variations
- ✓ Concevoir et animer une séance collective Pilates du niveau 2, en toute sécurité en respectant l'intégrité du public et la philosophie de la méthode de travail
- ✓ Etre capable de proposer des séances différentes et plus approfondies aux participants.



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

CONTENU

- ✓ Rappel des principes et technique de base de la méthode des mouvements du MAT1
- ✓ Apprentissage des 15 nouveaux mouvements, les différentes options, les objectifs, les points d'attention spécifiques, les images appropriées (visualisation), les groupes musculaires concernés
- ✓ Mise en pratique de l'enseignement des mouvements étudiés (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

FINALITE

- ✓ Remise d'un manuel de formation
- ✓ Moyens techniques et pédagogiques, encadrement, conseils et suivi individuel
- ✓ Formatrice diplômée et expérimentée depuis 15 ans
- ✓ Formation dispensée au Studio Pilates de PEP'S FORMATIONS CAEN (parking gratuit)
- ✓ Attestation PilatesMat2
- ✓ Durée de la formation : 14 heures
- ✓ Remise de certificat en fin de formation*

FICHE DE RENSEIGNEMENT

Nom :

Prénom(s) :

Age : ans



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

Adresse:.....
 Ville :

Code postal :

☎ Portable : / / / /

☎ Fixe : / / / /

Email :

Date de naissance : / /

Lieu de naissance :


Code postal du lieu de naissance :

Situation actuelle : Demandeur d'emploi Travailleur Etudiant

DUREE ET TARIF



1.5 Jours 14h



Sessions Juillet -Août- Septembre






430 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) :

.....

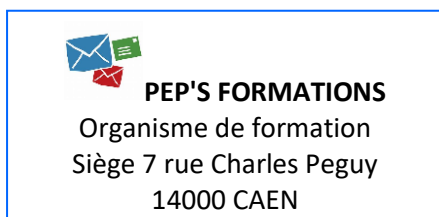
-  **Si vous êtes salariés :** Nos formations peuvent être prises en charge dans le cadre du Plan de Développement des Compétences de votre entreprise. Le PDC recense l'ensemble des actions de formation mises en place par l'employeur pour ses salariés (cf : www.travail-emploi.gouv.fr)
-  **Si vous êtes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

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 **PASSEPOR**
- Un chèque du montant du choix de la formation (à l'ordre de PEP'S FORMATIONS) ou virement si inscription en ligne :

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



Ou

