

FORMATION PILATES

MAT1



OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Acquérir les compétences pour dispenser un cours de Pilates Mat1 collectif ou individuel en s'adaptant au public et aux conditions matérielles de pratique.

- Maîtriser le répertoire d'exercices fondamental niveau I de la méthode Pilates et les mouvements fondamentaux
- Connaître les différents groupes musculaires concernés et savoir analyser le mouvement
- Être capable d'identifier les erreurs de postures et/mauvaises exécutions de placement



PROGRAMME DE LA FORMATION

- Présentation de la méthode, son histoire, son fondateur, les intérêts et bénéfices
- Apprentissage des principes et technique de base
- Apprentissage des 15 mouvements fondamentaux, les objectifs, les points d'attention et les groupes musculaires
- Mise en pratique de chaque mouvement étudié
- Mise en pratique de l'enseignement des mouvements (consignes, corrections, contrôle, point d'attention, vocabulaire, images.....)

PUBLIC VISÉ

Éducateur sportif, C.Q.P
Entraîneur, Animateur sportif
Personal Trainer - Coach
Professionnel de la Santé
Professeur de danse, éducation physique

DURÉE

Formation en présentiel :
14h soit **1 jour et demi** dont **Foad**

Formation en distanciel :
14h soit **1 jour et demi**

MODALITÉS EVALUATION

QCM et séance
d'animation

TARIF

Formation en présentiel
/prise en charge : **650 euros**
Formation ouverte à
distance

Auto financement : **580 euros**



LES MODALITES PÉDAGOGIQUES

AVANT LA FORMATION

Vous avez été en contact avec un membre du centre de formation pour organiser votre formation

- Analyse de votre demande en validant les objectifs professionnels de la formation que vous souhaitez suivre
- Validation de votre programme et objectifs pédagogiques
- Gestion administrative et financière de votre dossier (date, lieu, inscription).

PENDANT LA FORMATION

Rappel du programme détaillé et vérification des manuels pédagogiques. Le formateur est là pour répondre à toutes vos questions. Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation est réalisée.

Les méthodes mobilisées : alternance de théorie et de pratique, quizz, travail sous forme d'atelier, support de cours téléchargeable

APRES LA FORMATION

Validation des connaissances au travers d'un questionnaire QCM et d'une mise en situation pédagogique. Dans l'objectif d'améliorer en continu nos formations, une enquête de satisfaction sera proposée dans laquelle vous pourrez y formuler vos remarques sur la formation. Vous obtenez une attestation de formation et de présence suite à la réussite des évaluations

CONTACT



06 59 52 29 05



formations.peps@gmail.com



www.pepsformations.fr

