



Tél. : 06 59 52 29 05
contact@pepsformations.fr
www.pepsformations.fr

DOSSIER D'INSCRIPTION PILATES – MATWORK 1



PEP'S FORMATIONS - SAS

Siège social : 7 Rue Charles Péguy 14000 Caen - Siège centre de formation : 8 rues de la folie 14000 Caen

SIRET : 834 225 427 RCS CAEN - Numéro d'agrément : 28140316314

Formation Habilitée par la DRJSCS de Haute-Normandie

PUBLIC

- Éducateur 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 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.
- Évaluation lors de la mise en situation pédagogique. Choix des exercices, organisation, options + et -, gestion du cours, voix .
- Évaluation théorique et écrite.

PEP'S FORMATIONS - SAS



Tél. : 06 59 52 29 05
contact@pepsformations.fr
www.pepsformations.fr

MODALITES DE FORMATION

- 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 réparties sur 2 jours
- Possibilité de faire la formation en présentiel ou à distance (visio). Vous choisissez :

Formation en présentiel

Formation à distance

**Les frais de formation sont de 550€ en présentiel ou 490€ à distance.
Modalités de règlement indiquées en page 5.**

INFORMATIONS PERSONNELLES

Nom :

Prénom :

Date de naissance : Age : ans

Lieu de naissance : Nationalité :

Adresse :

Code postal : Ville :

Numéro de téléphone :

Email :

Situation actuelle : Demandeur d'emploi Salarié/Travailleur Étudiant

PEP'S FORMATIONS - SAS

Siège social : 7 Rue Charles Péguy 14000 Caen - Siège centre de formation : 8 rues de la folie 14000 Caen
SIRET : 834 225 427 RCS CAEN - Numéro d'agrément : 28140316314
Formation Habilitée par la DRJSCS de Haute-Normandie



Tél. : 06 59 52 29 05
contact@pepsformations.fr
www.pepsformations.fr

FINANCEMENT

De quelle manière allez vous financer la formation ?

- Reconversion via un CPF de transition (ex congé individuel de formation).** Prise en charge auprès d'un OPCO (dossier de demande de congé de formation à faire compléter par l'employeur et l'organisme de formation 4 mois avant le démarrage de l'action).
- Une convention avec Pôle Emploi (Aide Individuelle à la Formation).** Devis spécifique à demander à notre organisme Pep's Formations - Montant de prise en charge plafonné.
- CPF (Compte Personnel de Formation).** Possibilité de saisir la demande sur la plate-forme « mon compte formation » dès diffusion des résultats des tests de sélection.
- Autofinancement.** Vous prenez en charge à titre individuel les frais pédagogiques de la formation :
- En totalité
 - Partiellement → Précisez le cofinancement* :

*Joindre le justificatif de la prise en charge ou des démarches en cours.

Si vous êtes salarié : 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.

PEP'S FORMATIONS - SAS

Siège social : 7 Rue Charles Péguy 14000 Caen - Siège centre de formation : 8 rues de la folie 14000 Caen
SIRET : 834 225 427 RCS CAEN - Numéro d'agrément : 28140316314
Formation Habilitée par la DRJSCS de Haute-Normandie



Tél. : 06 59 52 29 05
contact@pepsformations.fr
www.pepsformations.fr

PIECES JUSTIFICATIVES

Merci d'envoyer le présent dossier d'inscription intégralement complété (assurez-vous d'avoir indiqué votre choix de formation en page 3) ainsi que les pièces justificatives demandées ci-dessous, soit :

| | |
|---|--|
| Par courrier : PEP'S formations Organisme de formation 7 rue Charles Péguy 14000 Caen | Par mail : formations.peps@gmail.com |
|---|--|

- Pour les personnes de nationalité française, copie de la carte nationale d'identité ou du passeport.
- Pour les personnes de nationalité étrangère, copie de la carte de séjour (ou son récépissé) valide, accompagnée du passeport.
- Chèque de 550 euros pour la formation en présentiel **ou** de 490 euros pour la formation à distance, à l'ordre de Pep's Formations, à envoyer par courrier à l'adresse suivante : PEP'S Formations Organisme de formation 7 rue Charles Péguy 14000 Caen.

PEP'S FORMATIONS - SAS

Siège social : 7 Rue Charles Péguy 14000 Caen - Siège centre de formation : 8 rues de la folie 14000 Caen
SIRET : 834 225 427 RCS CAEN - Numéro d'agrément : 28140316314
Formation Habilitée par la DRJSCS de Haute-Normandie