



total fræestyle

## FORMATION PILATES MATWORK 2 FICHE PEDAGOGIQUE

DUREE : 2 jours 14h

PRIX : 390€ TTC

**Formateur : Kasia Frejlich-Morisseau**

### Prérequis :

- Public visé : Homme / Femme professionnel de la remise en forme
- Titulaire d'un BP JEPS AF mention A et/ou B ou équivalent
- Les entraîneurs et animateurs sportifs affiliés à une Fédération
- Les professionnels de la santé (kinésithérapeutes, sages-femmes ou autres)
- Avoir validé le Matwork 1, il est conseillé d'avoir suivi le Pilates Femme enceinte et Sénior
- En cas de handicap léger ou lourd, nous contacter pour évaluer la faisabilité de la formation

### Objectifs pédagogiques:

- Approfondir ses connaissances de la méthode Pilates
- Être capable de reconnaître les défauts de placement ou d'exécution des pratiquants et les corriger sur les mouvements intermédiaire et avancé.
- Connaître la biomécanique des mouvements Pilates module 2, et les différentes options de ces mouvements pour s'adapter au niveau et aux objectifs des pratiquants.
- Construction d'un cours adapté aux publics

### Programme :

- Attentes et objectifs de chaque participant.
- Apprentissage des 23 mouvements fondamentaux, leurs différentes options, leurs objectifs, leurs points d'attention, leurs visualisations, leurs muscles moteurs mouvement.
- Mise en pratique de l'enseignement de chaque mouvement.
- Évaluation certificative, à la fin de la formation, écrite et théorique.

### Moyens :

#### Pédagogiques

- Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en œuvre pour chacun des participants.(salle de formation, manuel de formation, matériel informatique etc.)
- Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation, reconnu pour leur savoir et leur pédagogie

#### D'exécutions

- Alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel.

#### Suivi de l'exécution de l'action

- Fiche d'émargement au début de chaque demi-journée
- Attestation de présence

#### Évaluation et certification

- Validation de ce module par la réussite d'un Test écrit et mise en situation d'enseignement pour la validation de formation
- Remise d'un certificat de réussite en fin de formation