



Fiche pédagogique

PILATES

Matwork I



À qui s'adresse cette formation?



Aux éducateurs sportifs ayant:

- ✓ Un Brevet d'État d'Éducateur Sportif ou un Brevet Professionnel activité Gym-Force-Forme ou un CQP ALS AGEE (Certificat de Qualification Professionnelle Animateur Loisir Sportif option Activités Gymniques d'Entretien et d'Expressions),
- ✓ Les professionnels de la santé (kinésithérapeutes, sages-femmes ou autres),
- ✓ Les professeurs de danse.

Prérequis



Être majeur et titulaire d'un des diplômes ou certifications ci-dessous :

- ✓ BPJPS (Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'éducation Populaire et du Sport),
- ✓ CQP ALS AGEE (Certificat de Qualification Professionnelle Animateur Loisir Sportif Option Activités Gymniques d'Entretien et d'Expressions),
- ✓ Licence STAPS,
- ✓ Diplôme d'état de danse,
- ✓ Kinésithérapeute/Ostéopathe.

Objectifs



- ✓ Concevoir et proposer des séances de Pilates de qualité en prenant en compte les pathologies éventuelles de son public.
- ✓ Connaître les principes fondamentaux de la méthode Pilates, savoir les transmettre à son public.
- ✓ Savoir corriger les défauts de placement ou d'exécution des pratiquants.
- ✓ Maîtriser personnellement le Pilates au niveau Matwork I.



Programme



- ✓ Pilates: Qui est Joseph Hubertus Pilates, son histoire.
- ✓ Apprentissage des principes fondamentaux de la méthode Pilates.
- ✓ Apprentissage des 16 mouvements fondamentaux et l'étude de ces mouvements (muscles sollicités/options...).
- ✓ Perfectionnement individuel de chaque mouvement puis mise en pratique de l'enseignement de ces mouvements.
- ✓ Évaluation des acquis par Q.C.M et mise en pratique à la fin de la formation.

Pourquoi choisir Udana Sport ?



- ✓ Pour nos formateurs expérimentés et pratiquant le Pilates depuis plus de 5 ans avec divers publics.
- ✓ Nos formateurs peuvent se déplacer chez vous sous certaines conditions (salle de cours collectifs mise à disposition, défraiemment des repas, des frais de transport et de logement, minimum de 2 participants)
- ✓ Pour notre manuel de formation en couleur, complet et illustré.
- ✓ Pour notre salle de formation dans des locaux agréables et avec le matériel adéquat.

Accessibilité

Chez Udana Sport, nous attachons une grande importance à l'accessibilité.
Les formations Pilates peuvent être adaptées selon votre pathologie ou handicap.
Un entretien préalable sera nécessaire pour déterminer comment adapter la formation et/ou vos futurs cours. Il est très souvent possible de trouver des solutions pour vous permettre de vivre votre formation dans les meilleures conditions.

Formateur



- ✓ Virginie FERRIC vous accompagnera tout au long de votre formation.
- ✓ Durée de la formation: 28 heures réparties sur 4 jours.

✓ Infos & Inscriptions :
<https://udana-sport.com>

contact@udana-sport.com

06 60 58 93 85

