

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE DÉTAILLÉ

Formation Pilates Matwork Niveau 1

Gotham Institut — 75017 Paris

1. Informations générales

Intitulé de la formation	Formation Pilates Matwork Niveau 1
Organisme de formation	Gotham Institut
Certification Qualiopi	Oui — formation certifiée Qualiopi
Durée totale	21 heures 3 jours (7h/jour)
Lieu	19 rue du Colonel Moll, 75017 Paris
Public cible	Débutants, reconversion professionnelle, professionnels du sport
Prérequis	Aucun prérequis technique requis. Intérêt pour la pratique corporelle recommandé.
Effectif maximum	12 participants
Financement	FIFPL, CPF, autofinancement
Formateur référent	Lior Reihanian — BE HACUMESE, 15+ ans d'expérience en coaching fitness

2. Objectifs pédagogiques généraux

À l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de :

- Comprendre les fondements historiques, philosophiques et anatomiques de la méthode Pilates
- Identifier et appliquer les 6 principes fondamentaux du Pilates : centrage, concentration, contrôle, fluidité, précision, respiration
- Maîtriser les exercices Matwork de niveau 1 dans leur forme correcte et leurs adaptations débutants
- Analyser et corriger les postures et alignements des pratiquants
- Construire et animer une séance Pilates Matwork niveau 1 adaptée à différents publics
- Garantir la sécurité des pratiquants en identifiant les contre-indications et précautions d'usage

3. Compétences visées à l'issue de la formation

Domaine	Compétences acquises
Savoir (connaissances)	Histoire et principes de la méthode Pilates. Anatomie fonctionnelle appliquée au Matwork. Terminologie professionnelle des exercices.
Savoir-faire (pratique)	Exécution correcte des 12 exercices Matwork N1. Gestion du groupe, placement et corrections manuelles. Construction d'une séance structurée de 45–60 min.

Domaine	Compétences acquises
Savoir-être (pédagogie)	Communication claire et bienveillante avec les pratiquants. Adaptation du discours selon le niveau du public. Observation et réactivité face aux difficultés motrices.

4. Contenu pédagogique détaillé

JOUR 1 — Fondamentaux du Pilates

Module 1.1 — Introduction à la méthode Pilates (9h00–10h00)

Contenu :

- Histoire de Joseph Pilates : biographie, contexte de création, évolution de la méthode
- Comparaison Pilates classique vs Pilates contemporain
- Champ d'application : bien-être, rééducation, performance sportive, reconversion professionnelle
- Panorama des équipements Pilates : tapis (Matwork), Reformer, Cadillac, Chair, Barrel

Méthode pédagogique :

- Cours magistral illustré (support visuel)
- Questions/réponses et partage d'expériences des stagiaires
- Temps d'échange sur les motivations et attentes de chaque participant

Module 1.2 — Principes fondamentaux du Pilates (10h00–11h00)

Contenu :

- Le Powerhouse (centre de force) : définition, localisation anatomique, rôle dans le mouvement
- Les 6 principes de la méthode : centrage, concentration, contrôle, fluidité, précision, respiration
- Respirations Pilates : thoracique 3D, coordination respiration/mouvement
- Neutral spine vs imprint : définition, application pratique, choix selon l'exercice

Méthode pédagogique :

- Démonstration pratique par le formateur
- Mise en pratique immédiate des principes en position allongée et debout
- Correction individuelle et feedback instantané

Module 1.3 — Anatomie fonctionnelle appliquée au Pilates (11h00–12h00)

Contenu :

- Colonne vertébrale : structures, courbures naturelles, mobilité segmentaire
- Muscles profonds du tronc : transverse, multifides, plancher pelvien, diaphragme
- Ceinture scapulaire et ceinture pelvienne : alignement et stabilisation
- Chaînes musculaires postérieure et antérieure : implication dans les exercices Matwork
- Contre-indications générales : hernies discales, ostéoporose, grossesse, pathologies rachidiennes

Méthode pédagogique :

- Supports visuels anatomiques
- Exercices d'identification proprioceptive sur soi
- Cas pratiques : identification d'un alignement incorrect

Module 1.4 — Pratique Pilates : fondamentaux au sol (13h00–14h00)

Contenu :

- Position de base allongée : placement du dos, neutre vs imprint
- Activation et relâchement du Powerhouse
- Exercices préparatoires : pelvic curl, knee folds, toe taps, dead bug simplifié
- Coordination respiration/engagement abdominal

Méthode pédagogique :

- Pratique dirigée en groupe
- Rotation des rôles : pratiquant / observateur / correcteur

- Corrections manuelles et verbales par le formateur

Module 1.5 — Préparations Matwork (14h00–15h00)

Contenu :

- Préparations spécifiques aux exercices du Jour 2 : Hundred prep, Roll-down, Knee circles
- Travail de mobilité vertébrale : flexion, extension, rotation
- Notion de progressivité dans la construction de la séquence pédagogique

Méthode pédagogique :

- Apprentissage par démonstration, imitation, correction
- Travail en binôme pour développer l'œil de correcteur

Module 1.6 — Corrections posturales et retour au calme (15h00–16h00)

- Analyse posturale statique : vue de face, profil, dos
- Déviations fréquentes : hyperlordose, cyphose, antéversion/rétroversion du bassin
- Étirements de fin de séance : dos, hanches, épaules, ischio-jambiers
- Récapitulatif des apprentissages de la journée — Q&A

JOUR 2 — Exercices Matwork Niveau 1

Module 2.1 — Révision des fondamentaux (9h00–10h00)

- Rappel actif des 6 principes Pilates en pratique
- Vérification des acquisitions du Jour 1 : Powerhouse, neutre, imprint
- Mini-séquence d'activation (warm-up dirigé de 20 min)

Module 2.2 — The Hundred / Roll Up (10h00–11h00)

The Hundred :

- Description : activation cardiovasculaire et stabilisation du tronc, position C-curve, pompes des bras en rythme respiratoire
- Objectif pédagogique : coordination respiration/engagement abdominal, endurance du Powerhouse
- Préparation : Hundred prep (jambes à 90°, tête levée ou posée)
- Adaptations débutants : jambes à 90° tabletop, tête posée
- Erreurs fréquentes : tension cervicale, dos décollé, respiration inversée

Roll Up :

- Description : déroulé vertébral de la position allongée à la flexion avant, enchaînement contrôlé
- Objectif pédagogique : mobilité rachidienne segmentaire, contrôle abdominal excentrique
- Préparation : half roll-down depuis la position assise
- Adaptations : genoux fléchis, assistance des mains sous les cuisses

Module 2.3 — One Leg Circle / Rolling Like a Ball (11h00–12h00)

One Leg Circle :

- Description : cercles de jambe en décubitus dorsal, stabilisation du bassin et du dos
- Objectif pédagogique : dissociation hanche/bassin, stabilité pelvienne
- Adaptations : amplitude réduite, jambe support fléchie

Rolling Like a Ball :

- Description : massage vertébral en roulé-boulé, maintien de la forme C, équilibre sur le coccyx
- Objectif pédagogique : massage du rachis, coordination, équilibre dynamique
- Contre-indications : hernies discales, ostéoporose
- Adaptation : rocking limité, focus sur le maintien de la forme sans roulement

Module 2.4 — Single Leg Stretch / Spine Stretch Forward (13h00–14h00)

Single Leg Stretch :

- Description : étirement alterné des jambes depuis C-curve, coordination bras/jambes
- Objectif pédagogique : stabilisation du tronc en mouvement des membres, coordination

- Adaptations : tête posée, amplitude réduite des jambes

Spine Stretch Forward :

- Description : flexion avant en position assise jambes écartées, déroulé de la colonne
- Objectif pédagogique : étirement de la chaîne postérieure, mobilité rachidienne en flexion
- Adaptations : genoux fléchis, assis sur une brique si mobilité limitée

Module 2.5 — The Saw et adaptations débutants (14h00–15h00)

The Saw :

- Description : rotation du tronc + flexion avant vers le pied opposé, bras ouverts
- Objectif pédagogique : mobilité thoracique en rotation, étirement latéral, coordination
- Points de vigilance : maintien des ischions au sol, rotation vient du tronc
- Adaptations : assis sur une brique, amplitude réduite

Récapitulatif des adaptations débutants (ensemble des exercices du Jour 2) :

- Tableau des modifications par exercice : position de départ, amplitude, support
- Critères d'orientation : à partir de quand proposer la version standard vs adaptée

Module 2.6 — Corrections posturales et sécurité (15h00–16h00)

- Protocole de sécurité en séance : vérification des participants avant/pendant/après
- Gestion des inconforts et douleurs : que faire, que dire, quand arrêter
- Pratique des corrections manuelles sur les exercices du Jour 2
- Retour au calme : étirements ciblés selon les muscles sollicités dans la journée

JOUR 3 — Pédagogie & Évaluation

Module 3.1 — Bases de la pédagogie Pilates (9h00–10h00)

- Rôle et posture de l'instructeur Pilates : guide, observateur, correcteur
- Canaux d'apprentissage : visuel, auditif, kinesthésique — adapter sa communication
- Cueing verbal : terminologie anatomique vulgarisée, métaphores, images
- Cueing tactile : zones d'intervention autorisées, consentement, efficacité
- Gestion de groupe : placement de l'instructeur, observation multi-participants

Module 3.2 — Construction d'une séance niveau 1 (10h00–11h00)

Contenu :

- Structure d'une séance de 45 min et 60 min : warm-up, corps, cool-down
- Séquençage des exercices : logique de progression, transitions fluides
- Équilibre entre flexion/extension/rotation dans la séquence
- Construction d'une fiche de séance : objectifs, exercices, adaptations, timing

Travail pratique :

- Chaque stagiaire construit une fiche de séance complète de 45 min niveau 1

Module 3.3 — Adaptations selon le public (11h00–12h00)

- Adapter la séance pour des seniors : sécurité, amplitude, progression
- Adapter la séance pour des sportifs : intensité, complexité, objectifs de performance
- Adapter la séance pour des personnes en reconversion ou sédentaires
- Modifications pour pathologies courantes : lombalgies chroniques, épaules fragiles, genoux douloureux
- Limites de compétence : quand orienter vers un professionnel de santé

Module 3.4 — Mise en situation d'enseignement (13h00–14h00)

- Chaque stagiaire anime un extrait de séance de 10 à 15 minutes devant le groupe
- Grille d'observation : qualité du cueing, positionnement, corrections, gestion du temps
- Feedback structuré formateur + feedback pairs
- Restitution orale sur les points forts et axes d'amélioration identifiés

Module 3.5 — Évaluation des compétences (14h00–15h00)

Modalités d'évaluation :

- QCM théorique (20 questions) : principes Pilates, anatomie, sécurité, contre-indications
- Évaluation pratique : exécution de 5 exercices imposés tirés au sort parmi les 12 exercices du programme
- Grille de critères : alignement, principes appliqués, respiration, qualité du mouvement

Critères de réussite :

- QCM : score minimum 12/20
- Pratique : maîtrise satisfaisante sur au moins 4 exercices sur 5 selon la grille formateur

Module 3.6 — Bilan et attestation de fin de formation (15h00–16h00)

- Bilan collectif : retour sur les 3 jours, points forts de la promotion
- Remise des résultats individuels d'évaluation
- Remise de l'attestation de fin de formation Gotham Institut
- Présentation des suites possibles : Pilates Reformer L1, Lagree Level 1, Pack Projet Studio
- Enquête de satisfaction à chaud (formulaire)

5.**Méthodes pédagogiques**

- Cours magistraux illustrés avec supports visuels (anatomie, principes, exercices)
- Démonstrations pratiques par le formateur certifié
- Ateliers pratiques individuels et en binôme
- Mises en situation pédagogique (rôle d'instructeur)
- Corrections manuelles et verbales en temps réel
- Feedback formatif continu tout au long des 3 journées
- Fiche de séance à construire individuellement (outil transférable)

6.**Modalités d'évaluation**

Type d'évaluation	Détail
Évaluation diagnostique	Questionnaire d'entrée en formation (Jour 1 matin) : niveau de pratique, attentes, besoins spécifiques
Évaluation formative	Feedback oral continu du formateur tout au long des 3 jours. Grille d'observation lors des mises en situation (Jour 3).
Évaluation sommative — Théorie	QCM de 30 questions (Jour 3 PM). Score minimum requis : 25/30.
Évaluation sommative — Pratique	Exécution de 5 exercices imposés tirés au sort. Évaluation sur grille critériée.
Enquête de satisfaction	Questionnaire à chaud en fin de Jour 3. Suivi à froid sous 30 jours.

7.**Liste complète des exercices Matwork enseignés**

#	Exercice	Objectif principal	Adaptation débutants
1	The Hundred	Activation cardiovasculaire, endurance du Powerhouse	Jambes à 90°, tête posée
2	Roll Up	Mobilité rachidienne en flexion, contrôle abdominal	Genoux fléchis, assistance des mains

#	Exercice	Objectif principal	Adaptation débutants
3	One Leg Circle	Dissociation hanche/bassin, stabilité pelvienne	Amplitude réduite, appui fléchi
4	Rolling Like a Ball	Massage vertébral, équilibre dynamique	Rocking limité
5	Single Leg Stretch	Stabilisation du tronc, coordination	Tête posée, amplitude réduite
6	Double Leg Stretch	Contrôle du centre, coordination bras/jambes	Jambes à 90° tabletop
7	Spine Stretch Forward	Étirement chaîne postérieure, flexion rachidienne	Genoux fléchis, assis surélevé
8	The Saw	Rotation thoracique, étirement latéral	Amplitude réduite, assis surélevé
9	Cat / Cow	Mobilité rachidienne, synchronisation respiration	Exercice de transition
10	Child's Pose	Étirement complet du dos, retour au calme	Repositionnement des genoux si besoin
11	Pelvic Curl	Articulation vertébrale, activation des ischio-jambiers	Exercice préparatoire/fondamental
12	Shoulder Bridge (prep)	Renforcement postérieur, stabilité du bassin	Un pied au sol, amplitude réduite

8.

Sanction de la formation

Les stagiaires ayant satisfait aux évaluations théoriques et pratiques reçoivent :

- Une attestation de fin de formation Gotham Institut mentionnant les compétences acquises
- Une attestation individuelle de présence sur les 21 heures de formation

Cette attestation constitue un justificatif de formation professionnelle continue reconnu pour les organismes de financement (FIFPL, AGEFICE, CPF).