

PROGRAMME DE FORMATION

Pilates Matwork — NIVEAU 1

DURÉE	JOURS	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS	STAGIAIRES
21 heures	3 jours	Présentiel	760 € HT	4 semaines	10 maximum

La formation Pilates Matwork Niveau 1 offre une approche complète des fondements historiques, philosophiques et anatomiques de la méthode Pilates. En 3 jours intensifs, les stagiaires maîtrisent les exercices Matwork de niveau 1, développent leurs compétences pédagogiques et apprennent à construire et animer des séances adaptées à différents publics.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les fondements historiques, philosophiques et anatomiques de la méthode Pilates
- Identifier et appliquer les 6 principes fondamentaux : centrage, concentration, contrôle, fluidité, précision, respiration
- Maîtriser les exercices Matwork N1 dans leur forme correcte et leurs adaptations débutants
- Analyser et corriger les postures et alignements des pratiquants
- Construire et animer une séance Pilates Matwork N1 adaptée à différents publics
- Garantir la sécurité en identifiant les contre-indications et précautions d'usage

PUBLIC VISÉ

- Pratiquant(e)s souhaitant devenir enseignant(e)s Pilates
- Personnes en reconversion professionnelle
- Professionnels du sport et du bien-être

PRÉ-REQUIS

Avoir une pratique sportive régulière.

Avoir suivi des cours de Pilates Matwork

Un test de positionnement préalable valide l'adéquation entre le profil du candidat et les exigences de la formation.

PROGRAMME DE LA FORMATION

JOUR 1

Fondamentaux du Pilates

9h00 - 13h00

- Distribution du manuel
- Questions/réponses sur le déroulement de la formation
- Cours dispensé par le formateur sur la première partie des exercices du répertoire (exercices préparatoires, Hundred, Roll up, Rolling..... jusqu'au Side kick séries)
- Analyse, pratique, décortication et explication des exercices
- Adaptation et modification des exercices en fonction des pathologies et des problématiques posturales des pratiquants

14h00 - 17h00

- Suite du programme de la matinée
- Fin de journée avec un cours dispensé par le formatrice

JOUR 2

Exercices Matwork Niveau 1

9h00 - 13h00

- Cours dispensé par la formatrice sur la deuxième partie du répertoire
- Analyse, explication et décortication des exercices
- Adaptation et modification des exercices en fonction des pathologies et des problématiques posturales des pratiquants

14h00 - 17h00

- Suite du programme du matin jusqu'à la fin du répertoire du Pilates mat 1 (Beat, Teaser, ...jusqu'au Push-up)
- Mise en pratique de l'enseignement en binôme et puis en individuel à tout le groupe par les stagiaires
- Répartition du répertoire entre les stagiaires
- Cours dispensé par la formatrice

JOUR 3

Pédagogie et exercices complémentaires

9h00 - 13h00

- Cours dispensé par chacun des stagiaires à tout le groupe
- Feed-back personnalisé sur l'enseignement de chaque stagiaire
- Révision rapide de tout le répertoire et questions/réponse sur le manuel
- Évaluation théorique sous forme de QCM

14h00 - 17h00

- Travail sur les astuces de fin et de début de cours
- Travail sur la manière de se positionner en cours et la manière de corriger et d'accompagner les pratiquants
- Cours dispensé par chacun des stagiaires à tout le groupe Feedback personnalisé sur l'enseignement de chaque stagiaire

MÉTHODES & OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Cours pratiques au sol (Matwork) dispensés par la formatrice
- Exposés théoriques : anatomie, principes, histoire du Pilates
- Démonstrations par la formatrice suivies de pratique immédiate
- Corrections posturales individualisées tout au long de la formation
- Mise en situation pédagogique en binôme (J3)
- Support de cours théoriques fourni

MOYENS MATÉRIELS

- Salle de formation équipée pour la pratique Matwork au sol
- Tapis et équipements de Pilates mis à disposition
- Support pédagogique fourni aux stagiaires

VALIDATION

- Questionnaire de satisfaction à chaud en fin de formation
- Certificat de réalisation individuel
- Attestations transmises par email après validation du dossier

Aucun document ne sera remis le dernier jour de formation.

SUIVI ET ÉVALUATIONS

Suivi de l'exécution :

- Feuilles d'émargement signées par demi-journée

Évaluation des acquis :

- Corrections et observations continues par la formatrice (J1 à J3)
- Mise en situation d'enseignement en binôme (J3 après-midi)
- QCM final — 30 questions (J3, 16h – 17h)

La formatrice se réserve le droit de ne pas valider la formation si le niveau requis n'est pas atteint :

- Envoie d'une vidéo sur la pratique et l'enseignement
- Proposition de venir sur une journée de perfectionnement

INFORMATIONS PRATIQUES & ACCÈS

FORMATRICE Atieh Moghadas Zadeh — Enseignante certifiée Pilates Reformer

RESP. PÉDAGO. Lior Reihanian — contact@gothaminstitut.fr — 06 46 19 42 15

RESP. HANDICAP Lior Reihanian — contact@gothaminstitut.fr — 06 46 19 42 15

MODALITÉ D'INSCRIPTION contact@gothaminstitut.fr · www.gothaminstitut.fr

FINANCEMENTS Si demande de financement, merci de contacter votre conseiller en formation

MISE À JOUR DOCUMENT Juin 2026

DOCUMENTS CONTRACTUELS FOURNIS

Toutes les actions de formation dispensées font l'objet d'une **convention de formation** avec un règlement intérieur et les conditions de vente.