

PROGRAMME DE FORMATION

Pilates Matwork N2

DURÉE	JOURS	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS	STAGIAIRES
21 heures	3 jours	Présentiel	760 €	15 jours	13 maximum

La formation Pilates Matwork Niveau 2 approfondit et élargit les acquis du Niveau 1. En 3 jours intensifs, les stagiaires maîtrisent le répertoire intermédiaire et avancé, développent leur capacité à corriger, intègrent les accessoires et apprennent à programmer des séances adaptées à des publics variés, y compris spécifiques.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ◆ Maîtriser et démontrer le répertoire Matwork intermédiaire et avancé avec une exécution technique et biomécanique conforme
- ◆ Construire et enchaîner une séance complète de niveau 2 avec des transitions fluides et une progression cohérente
- ◆ Intégrer le petit matériel (magic circle, ballon, élastique, foam roller, balles) pour varier intensité et sollicitation
- ◆ Mobiliser l'anatomie fonctionnelle pour comprendre, exécuter et corriger chaque mouvement
- ◆ Analyser postures et mouvements pour corriger en temps réel par un cueing verbal et tactile précis
- ◆ Adapter le Pilates à la femme enceinte, en postpartum, et identifier contre-indications et limites de compétence
- ◆ Adapter les exercices aux populations spécifiques courantes (lombalgies, seniors)
- ◆ Programmer une progression pédagogique sur plusieurs séances pour un groupe hétérogène

PUBLIC VISÉ

- ◆ Coachs sportifs, professeurs de Pilates souhaitant approfondir le répertoire Matwork
- ◆ Instructeurs Pilates titulaires d'un Niveau 1 souhaitant progresser vers un niveau confirmé
- ◆ Professionnels du sport et du bien-être en perfectionnement

PRÉ-REQUIS

- ◆ Avoir validé un Matwork Niveau 1 (Gotham Institut ou équivalent).
- ◆ Justifier d'une pratique régulière du Pilates au sol. Maîtrise du français à l'oral et à l'écrit

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

GOTHAM INSTITUT

Pilates Matwork N2

PROGRAMME DE LA FORMATION

1 Jour 1

9h00 – 13h00

- ◆ Anatomie fonctionnelle appliquée : powerhouse, chaînes musculaires, biomécanique de la colonne, respiration
- ◆ Lien anatomie–exercice : muscles moteurs et stabilisateurs par famille de mouvements
- ◆ Répertoire intermédiaire : Open Leg Rocker, Corkscrew, Saw avancé, Neck Pull, préparation Swan Dive

14h00 – 17h00

- ◆ Logique d'enchaînement : ordre, rythme, continuité du mouvement
- ◆ Construction d'une première séquence intermédiaire fluide
- ◆ Ateliers en binôme et mise en situation d'animation

2 Jour 2

9h00 – 13h00

- ◆ Répertoire avancé : Teaser complet, Jackknife, Scissors, Bicycle, Boomerang, Control Balance, Swan Dive
- ◆ Prérequis de sécurité et critères pour ne pas proposer un exercice
- ◆ Petit matériel approfondi : magic circle, ballon, foam roller, élastique, balles — intensifier, faciliter ou corriger
- ◆ Création de variantes d'un même exercice avec et sans matériel

14h00 – 17h00

- ◆ Lecture posturale rapide et repérage du défaut prioritaire
- ◆ Cueing verbal, visuel et tactile : choisir le bon canal
- ◆ Gestion d'un groupe hétérogène, jeux de rôle et simulation de cours

3 Jour 3

9h00 – 13h00

- ◆ Programmation d'une progression sur 4 à 8 séances : intensité, récupération, objectifs
- ◆ Femme enceinte : physiologie, adaptations par trimestre, plancher pelvien, post-partum, limites de compétence
- ◆ Autres populations : lombalgies, seniors — adaptations et orientation vers un professionnel de santé

14h00 – 17h00

- ◆ Animation par chaque stagiaire d'une séquence complète de niveau 2
- ◆ Feedback personnalisé sur l'enseignement de chaque stagiaire
- ◆ Évaluation théorique — QCM portant sur le répertoire, l'anatomie et les adaptations
- ◆ Bilan individuel, axes de progression, remise de l'attestation

GOTHAM INSTITUT

Pilates Matwork N2

MÉTHODES & OUTILS PÉDAGOGIQUES

- ◆ Cours pratiques au sol (Matwork) dispensés par la formatrice
- ◆ Exposés théoriques : anatomie fonctionnelle, chaînes musculaires, programmation
- ◆ Démonstrations par la formatrice suivies de pratique immédiate
- ◆ Corrections posturales individualisées tout au long de la formation
- ◆ Mise en situation pédagogique en binôme et en groupe (J1 à J3)
- ◆ Support de cours théoriques fourni (manuel et fiches d'exercices)

MOYENS MATÉRIELS

- ◆ Salle de formation équipée pour la pratique Matwork au sol
- ◆ Tapis Pilates et accessoires (magic circle, ballons, élastiques, foam rollers) mis à disposition en nombre suffisant
- ◆ Support pédagogique fourni aux stagiaires

SUIVI ET ÉVALUATIONS

Suivi de l'exécution :

- ◆ Feuilles d'émargement signées par demi-journée

Évaluation des acquis (3 étapes) :

- ◆ Évaluation de positionnement en début de formation (vérification des prérequis et du niveau)
- ◆ Corrections et observations continues par la formatrice (J1 à J3)
- ◆ Mise en situation d'enseignement : animation d'une séquence complète de niveau 2 (J3 après-midi)
- ◆ QCM final — répertoire, anatomie, adaptations (J3, 16h – 17h)

En cas de niveau insuffisant :

- ◆ Proposition de participation à une session de perfectionnement

VALIDATION

- ◆ Questionnaire de satisfaction à chaud en fin de formation
- ◆ Certificat de réalisation individuel

Aucun document ne sera remis le dernier jour de formation.

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	gothaminstitut@gmail.com
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.