

## PROGRAMME DE FORMATION

# *Pilates Matwork N1*

| DURÉE     | JOURS   | MODALITÉ   | TARIF | DÉLAI D'ACCÈS | STAGIAIRES |
|-----------|---------|------------|-------|---------------|------------|
| 21 heures | 3 jours | Présentiel | 690 € | 15 jours      | 13 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 contreindications 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 au préalable valide l'adéquation entre le profil du candidat et des exigences de la formation*

# GOTHAM INSTITUT

## *Pilates Matwork N1*

### PROGRAMME DE LA FORMATION

#### 1 Jour 1

##### 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 la formatrice

#### 2 Jour 2

##### 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

#### 3 Jour 3

##### 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

# GOTHAM INSTITUT

## Pilates Matwork N1

### 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 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 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 — 30 questions (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   | Août 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.