

PROGRAMME DE FORMATION

Pilates Matwork N1

DURÉE	JOURS	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS	STAGIAIRES
21 heures	3 jours	Présentiel	690 €	15 jours	12 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
- ◆ En cas de doute sur le niveau, une courte vidéo de 3 exercices pourra être demandée au candidat afin de valider son entrée en formation.

Un questionnaire d'analyse des besoins et 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 Révision & évaluation théorique

- ◆ 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 Évaluation pratique

- ◆ 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



Document actualisé le 21/10/2026

16 CONSULTING 88 AVENUE DES TERNES, 75017 - PARIS – Siret : 94860272700018 – Enregistré sous le n°11757081575 auprès du préfet de région : Ile de France
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État – Naf : 85.51Z – TVA : FR77948602727 – RCS : PARIS 948 602 727 R.C.S. Paris – Capital : 1000 €
Tel : 0646194215 – Email : gothaminstitut@gmail.com

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
- ◆ 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
- ◆ Chaque stagiaire bénéficie d'un accès à une plateforme en ligne regroupant les exercices de Pilates Matwork. Cet accès est valable à vie

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
- ◆ Mise en situation d'enseignement : animation d'une séquence complète de niveau 2
- ◆ QCM final — 30 questions

En cas de niveau insuffisant :

- ◆ Le stagiaire peut envoyer, sous 30 jours, une vidéo de sa pratique afin d'être réévalué par le formateur selon la même grille d'évaluation.

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 - FORMATRICE - DEUST MÉTIERS DE LA FORME Ou Tiffany Mackowiak Margelin - FORMATRICE - CQP INSTRUCTEUR FITNESS
Resp. pédago.	Lior Reihanian — contact@gothaminstitut.fr — 06 46 19 42 15
Resp. Handicap	Lior Reihanian — contact@gothaminstitut.fr — 06 46 19 42 15
Contact	gothaminstitut@gmail.com
Financements	Merci de contacter votre conseiller en formation



Document actualisé le 21/10/2026

16 CONSULTING 88 AVENUE DES TERNES, 75017 - PARIS – Siret : 94860272700018 – Enregistré sous le n°11757081575 auprès du préfet de région : Ile de France
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 85.51Z – TVA : FR77948602727 – RCS : PARIS 948 602 727 R.C.S. Paris – Capital : 1000 €
Tel : 0646194215 – Email : gothaminstitut@gmail.com