

PROGRAMME DE FORMATION

Pilates Matwork N2

DURÉE	JOURS	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS	STAGIAIRES
21 heures	3 jours	Présentiel	690 €	15 jours	12 maximum

La formation Pilates Matwork Niveau 2 approfondit les acquis du Niveau 1 en abordant les exercices dans leur version originale et complète, plus exigeante techniquement et physiquement, et en enrichissant le répertoire avec de nouveaux exercices de niveau intermédiaire et avancé. Les stagiaires développent également leur capacité d'observation et de correction et apprennent à construire des séances adaptées à différents publics.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ◆ Maîtriser et démontrer le répertoire Matwork intermédiaire avec une exécution technique et biomécanique conforme
- ◆ Construire et enchaîner une séance complète de niveau 2 avec des transitions fluides et des variations de rythme permettant de challenger d'avantage le centre
- ◆ Intégrer le petit matériel (magic circle, ballon) 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
- ◆ Programmer une progression pédagogique sur plusieurs séances pour un groupe hétérogène
- ◆ Étudier les principaux déséquilibres posturaux, les pathologies du rachis (hernie discale, scoliose, hypercyphose, hyperlordose, arthrose...)
- ◆ Étudier les pathologies liées au vieillissement et les douleurs chroniques, afin d'adapter les exercices et les séances de Pilates aux besoins, aux capacités et aux limitations des publics spécifiques.

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
- ◆ 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 N2

PROGRAMME DE LA FORMATION

1 Jour 1

9h00 – 13h00

- ◆ Accueil et présentation de la formation
- ◆ Temps d'échange : questions/réponses
- ◆ Distribution des manuels de formation et présentation du petit matériel
- ◆ Cours de Pilates Matwork N2 dispensé par la formatrice
- ◆ Présentation, explication et décomposition de la première partie du répertoire Matwork N2
- ◆ Analyse des placements, de la respiration et des objectifs de chaque exercice
- ◆ Adaptation et variations des exercices avec le petit matériel

14h00 – 17h00

- ◆ Poursuite de l'étude et de la décomposition du répertoire
- ◆ Mise en pratique et enseignement en binôme
- ◆ Observation et corrections pédagogiques par la formatrice
- ◆ Temps d'échange et questions/réponses
- ◆ Cours de Pilates Matwork N2 dispensé par la formatrice pour intégrer les exercices étudiés au cours de la journée

2 Jour 2

9h00 – 13h00

- ◆ Retour sur les acquis de la première journée et questions réponses
- ◆ Cours de Pilates Matwork N2 dispensé par la formatrice
- ◆ Présentation, explication et décomposition de la deuxième partie du répertoire Matwork N2
- ◆ Analyse des placements, de la respiration et des objectifs de chaque exercice
- ◆ Étude des variations de rythme et des progressions pour challenger davantage le centre
- ◆ Adaptation et variations des exercices avec le petit matériel

14h00 – 17h00

- ◆ Poursuite et finalisation de l'étude du répertoire Matwork N2
- ◆ Mise en pratique et enseignement en petit groupe
- ◆ Travail sur l'enchaînement des exercices et la fluidité des transitions
- ◆ Observation, corrections et ajustements pédagogiques par la formatrice
- ◆ Travail sur les consignes verbales, l'observation et la correction des pratiquants
- ◆ Accompagnement des élèves par la formatrice pour créer une séquence de cours avec le petit matériel
- ◆ Cours de Pilates Matwork N2 dispensé par la formatrice

3 Jour 3

9h00 – 13h00 Révisions & évaluation théorique

- ◆ Retour sur les acquis des deux premières journées et questions/réponses
- ◆ Cours de Pilates Matwork N2 dispensé par la formatrice
- ◆ Étude des principaux déséquilibres posturaux et des pathologies du rachis : scoliose, hypercyphose, hyperlordose, hernie discale, arthrose...
- ◆ Approche des problématiques liées au vieillissement et aux douleurs chroniques
- ◆ Identification des précautions et contre-indications
- ◆ Adaptation des exercices en fonction des capacités, des limitations et des besoins des différents publics
- ◆ Mise en pratique à travers des études de cas

14h00 – 17h00 Évaluation pratique

- ◆ Révision des points essentiels du répertoire Matwork N2
- ◆ Évaluation théorique sous forme de QCM
- ◆ Correction du QCM et échanges avec la formatrice
- ◆ Évaluation pratique : mise en situation d'enseignement
- ◆ Évaluation de la maîtrise des exercices, des placements, des consignes, des corrections et de la gestion du groupe
- ◆ Retour individualisé de la formatrice
- ◆ Bilan de la formation et axes de progression

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
- ◆ Mise en situation d'enseignement : animation d'une séquence complète de niveau 2
- ◆ QCM final : répertoire, anatomie, adaptations

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
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

