

# Formation Instructeur Pilates Mat

## Programme de formation

Objectif pédagogique : Cette formation a pour objectif de former des instructeurs susceptibles d'enseigner ensuite la méthode Pilates sans matériel en cours collectifs et/ou en cours privés, via la poursuite des objectifs suivants :

- Appliquer la réglementation
- Répondre aux exigences de l'enseignement du Pilates Mat
- Mettre en place une progression dans les cours et rechercher l'amélioration continue

Durée : 16h00

Lieu : Studio Pilates 2 bis allée Simon Lassablière, 42330 Chamboeuf

Niveau pré-requis : Bases du fitness ou bases du sport santé

Public visé : Éducateurs et animateurs sportifs diplômés d'un des diplôme professionnalisant répertorié au RNCP ou en cours de passation de celui-ci

Formateurs : Amandine Beal, double Licence STAPS Activité Physique Adaptée et Santé et Entraînement Sportif, certificat Pilates Mat, certificat en éducation thérapeutique du patient, expérience de terrain et intervenante au protocole As du Coeur

Moyens : Package de formation, cours théoriques en salle, pratique en gymnase

Évaluation : Enseignement d'exercices tirés au sort

Modalités d'accès : Demande de réception d'un dossier d'inscription à [formation@perf-and-fit.com](mailto:formation@perf-and-fit.com), à retourner complet au plus tard 10 jours avant la date de début du stage

Tarif : 550,00 € HT, TVA non applicable

Accessibilité aux personnes handicapées : non

## **JOURNÉE 1**

8h30 : Accueil des participants

9h00 : Histoire du Pilates

9h30 : Rappels anatomiques : rachis, bassin, épaule

11h00 : Les principes du Pilates : théorie et pratique

### **13h00 pause déjeuner**

14h00 : L'attitude du coach Pilates

14h45 : Exercices fondamentaux première partie : théorie

15h30 : Exercices fondamentaux première partie : pratique en petits groupes

17h30 : Fin de journée 1

## **JOURNÉE 2**

8h30 : Accueil des participants

8h45 : Révisions des acquis et réponses aux interrogations

9h15 : Méthodes de planification d'une séance

9h30 : Méthodes de planification d'une saison

10h15 : Création et animation d'une séance en petits groupes

12h15 : Arguments de vente de la discipline

### **12h45 pause déjeuner**

13h30 : Exercices fondamentaux deuxième partie : théorie

14h15 : Exercices fondamentaux deuxième partie : pratique en petits groupes

15h00 : Évaluation

17h10 : Questions/Réponses et remise des certificats

17h30 : Fin de journée 2