

STUDIO A



PROGRAMME DE FORMATION

Formation à l'animation d'un cours de
Foundation Mat Niveau 1

Devenir Professeur de Pilates



PRÉSENTATION DE LA FORMATION



Cette formation permet aux participants d'acquérir les compétences nécessaires pour enseigner le Mat Pilates en maîtrisant les fondamentaux de la méthode Pilates, les principes de mouvement, la sécurité, la construction d'un cours fluide et cohérent ainsi que la posture professionnelle du Professeur de Pilates.

La formation se déroule sur 2. jours au Studio A (Nice - 27 Avenue Jean Médecin, 06000) et alterne apports théoriques, démonstrations techniques, mises en pratique et retours personnalisés.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

01.

Maîtriser les fondamentaux du Mat Pilates (principes, vocabulaire, respiration et sécurité).

02.

Comprendre les bases de l'anatomie fonctionnelle appliquée au Pilates.

03.

Construire un cours de Mat Pilates cohérent, progressif et sécurisé.

04.

Adapter les exercices selon le niveau et les capacités des pratiquants.

05.

Développer une posture professionnelle de professeur : observation, corrections, démonstrations et consignes.

06.

Enseigner un cours de Mat Pilates Foundations Niveau 1 en autonomie.



PUBLIC & PRÉREQUIS



Cette formation s'adresse aux professionnels souhaitant enseigner le Mat Pilates dans un cadre professionnel, notamment les coachs sportifs, éducateurs sportifs et professionnels de la rééducation.

Le candidat doit être titulaire d'un diplôme ou d'une certification professionnelle permettant l'encadrement d'activités physiques, tel qu'un **BPJEPS**, un **CQP** ouvrant droit à l'enseignement des activités physiques, ou être **masseur-kinésithérapeute diplômé d'État** (ou disposer d'un diplôme équivalent autorisant l'exercice professionnel).

Un justificatif du diplôme ou de la certification sera demandé avant l'entrée en formation.



DURÉE ET MODALITÉS

Durée

La formation se déroule sur 2 jours, soit 14 heures de formation en présentiel.

Modalités et délais d'accès

La formation se déroule en présentiel au Studio A, situé au 27/20 Avenue Jean Médecin, 06000 Nice.

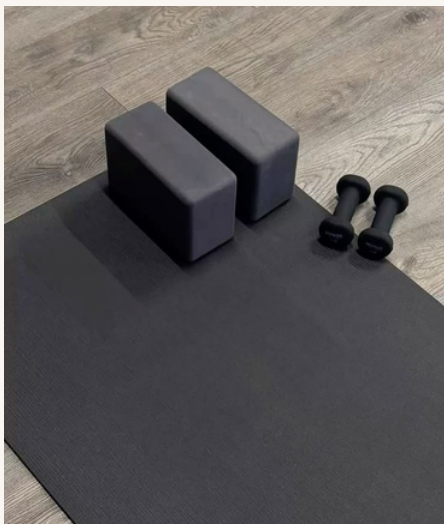
Les sessions sont organisées en groupe de 10 participants maximum afin de garantir un accompagnement de qualité.

La présence est obligatoire pendant toute la durée de la formation.

Les inscriptions doivent être effectuées au plus tard 14 jours avant la date de début de la session.



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES



La formation combine apports théoriques, démonstrations techniques et mises en pratique afin de permettre une progression complète des participants.

Elle comprend des exercices en binôme, des mises en situation pédagogiques, des pratiques supervisées ainsi que des corrections individualisées.

Chaque exercice est présenté et étudié à travers un répertoire de mouvements adaptés aux niveaux débutant et intermédiaire.

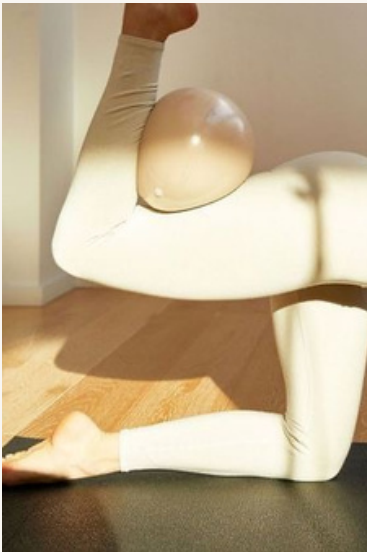
L'ensemble de la formation s'appuie sur l'utilisation du matériel mis à disposition.



MATÉRIEL UTILISÉ

La formation est dispensée à l'aide du matériel suivant :

- Tapis de yoga
- Blocs de yoga
- Petit coussin de positionnement
- Support pédagogique remis aux participants



CONTENU DE LA FORMATION

Jour 1 - Les fondamentaux du Mat Pilates

- Présentation de la formation et des objectifs.
- Historique de la méthode Pilates.
- Les six principes fondamentaux : respiration, concentration, centrage, contrôle, précision et fluidité.
- Cadre légal de l'enseignement du Pilates.
- Sécurité et prévention des risques.
- Anatomie fonctionnelle appliquée au Mat Pilates.
- Le rôle et les limites du professeur.
- Les positions fondamentales : bassin neutre, colonne neutre, engagement du centre (Powerhouse) et respiration latérale thoracique.
- Apprentissage du vocabulaire Pilates.
- Découverte et pratique des exercices fondamentaux du répertoire Mat Pilates Foundations Niveau 1.
- Décomposition de la structure d'un cours : échauffement, corps de séance et retour au calme.
- Création d'une première fiche d'échauffement.



CONTENU DE LA FORMATION

Jour 2 - Construire et enseigner un cours

- Révision et approfondissement du répertoire Foundations Niveau 1.
- Objectifs, muscles sollicités, respiration, adaptations, progressions et régressions des exercices.
- Travail des transitions et de la fluidité.
- Observation, corrections verbales et démonstrations.
- Construction d'une séance complète de Mat Pilates Foundations Niveau 1.
- Élaboration d'une fiche pédagogique professionnelle.
- Animation d'un cours de 20 à 30 minutes devant le groupe.
- Feedback individuel et collectif sur la posture du professeur, les consignes, les corrections, la sécurité et la qualité de l'animation.



MODALITÉS D'ÉVALUATION & TARIF

La formation alterne apports théoriques, démonstrations techniques, mises en pratique et échanges interactifs afin de favoriser l'acquisition et le transfert des compétences professionnelles visées.

Le formateur veille à accompagner chaque stagiaire dans sa progression en encourageant l'expression, les questions, les essais pratiques et l'analyse des ressentis, tout en apportant des corrections individualisées pour garantir une montée en compétences adaptée.

La présence des stagiaires est attestée par une feuille d'émargement signée par demi-journée.

Le contrôle des acquis est assuré au travers d'évaluations pratiques : réalisation d'exercices techniques, construction d'une fiche séance et animation d'une séquence de cours complétées par un temps d'analyse et de feedback en fin de parcours, afin d'évaluer l'atteinte des objectifs de la formation.

Cette formation ne délivre pas de certification professionnelle enregistrée auprès de France Compétences et reconnue auprès de l'État.

Une attestation de fin de formation est remise en fin de formation.

Tarif

Le tarif de la formation est fixé à 700€ TTC.



L'ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE



AMALIA MARIÉ

fondatrice et formatrice

Amalia est formatrice depuis 2020 auprès de professionnels souhaitant enseigner le Pilates. Elle accompagne les futurs coachs dans l'acquisition des compétences techniques, pédagogiques et pratiques nécessaires à l'animation de cours de Pilates.

Elle est titulaire du Certificat de Qualification Professionnelle (CQP) ALS AGEE (Animateur de Loisir Sportif option Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression).



HANDICAP & CONTACT

Handicap

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

Si vous êtes concerné(e), merci de contacter de référent handicap au 06 85 90 56 47 ou à l'adresse mail lestudio.reformerpilates@gmail.com afin d'étudier les possibilités d'adaptation.

Contact

Studio A - Nice

Mail : lestudio.reformerpilates@gmail.com

Téléphone : 06 85 90 56 47

