

FORMATION « Animer une séance de Pilates » - Matwork I & II



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Maîtriser les bases fondamentales du Pilates et des techniques d'enseignement associées
- Comprendre et appliquer les principes fondamentaux du Pilates dans la pratique et l'enseignement
- Savoir concevoir et diriger des séances adaptées
- Acquérir des compétences en modification et progression
- Développer des compétences en observation et correction



DURÉE : 8 jours en présentiel
- 2 regroupements de 4 jours



PRÉREQUIS SPÉCIFIQUES :

- CQP ALS option AGEE
- BPJEPS dans le champ des métiers de la forme et/ou multi-activités physiques et sportives
- Licence STAPS « éducation et motricité », « entraînement sportif », « activités physiques et sportives adaptées »
- Diplôme de kinésithérapeute



PUBLIC CIBLE :

Les éducateurs.rices disposant d'une carte professionnelle



FORMATRICES :

JAFFRE Laura, coordinatrice de formation
UFOLEP PDL



MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- Tapis
- Matériel de prise de note



Accessibilité des personnes en situation de handicap :

Le lieu de formation est habilité à recevoir du public à mobilité réduite. Pour les autres situations de handicap, contactez-nous avant votre venue pour étudier ensemble les modalités de votre participation.



PROGRAMME DE LA FORMATION

Regroupement 1

- Histoire du Pilates
- Approfondissement anatomique
- Mouvements Pilates Matwork I

Regroupement 2

- Retour regroupement 1
- Approfondissement public
- Mouvement Pilates Matwork II
- EVALUATION



MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

Processus de formation centré sur l'expérimentation des participant.e.s, dans lequel vous :

- Effectuez les activités en présentiel
- Participez aux activités mises en œuvre
- Partager votre expérience avec le groupe

Un accompagnement individuel est proposé tout au long de la formation



MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Mise en situation de l'encadrement d'une séance Pilates
- Oral sur la pertinence de son encadrement
- Questions/Réponses avec le jury

LES + DE LA FORMATION : Outils et support de formation mis à disposition des participant.e.s en fin de session

Note de satisfaction* :

Taux de réussite* :

*pas de sessions antérieures



JAFFRE Laura
laura.jaffre@ufoleppdl.org
0768148763

Dates : Regroupement 1 : 26/27/28/29 août 2025

Regroupement 2 : 20/21/22/24 octobre 2025



Lieu : Maison des Sports, 44 rue Romain Rolland, 44100 NANTES



Coût de la formation : **1920€**, financé par votre OPCO, votre CPF ou par financement personnel



Lien d'inscription :