

## PILATES MATWORK I

### Fondamental

**915€ - 30h 4J**

| PROGRAMME PEDAGOGIQUE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>*Présentation de la formation et de l'équipe pédagogique</li> <li>*Présentation des élèves – projet</li> </ul>                                                                                                                                                                                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>*Anatomie basique et dans le mouvement, évaluation posturale</li> <li>*Pathologies, et Pilates thérapie</li> </ul> <p><i>Par un Ostéopathe diplômé d'Etat</i></p>                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>*Créer son activité (les différents statuts, étude de marché, business plan, normes, etc...)</li> </ul> <p><i>Par un Comptable diplômé</i></p>                                                                                                                                                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>*Cours Pilates donnés par la formatrice Pilates</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>*Histoire du Pilates, principes de la méthode, référentiels</li> </ul> <p><i>Théorie et mise en pratique</i></p>                                                                                                                                                                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>*Les exercices fondamentaux et leurs options</li> </ul> <p><i>Théorie et TP</i></p>                                                                                                                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>*Pilates thérapie (adaptation aux différentes problématiques du public, niveaux...)</li> <li>*TP Posturologie, analyse sur photos « trouver les erreurs sur les postures»</li> </ul>                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>*Construction d'un cours et pratique (échauffement, corps de séance, étirements), gestion d'un groupe</li> <li>*Gestion et fidélisation de la clientèle, outils de communication</li> <li>*Ateliers de mises en situations d'enseignement</li> <li>*Correction sur les pratiquants</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>*Evaluation orale &amp; écrite. Evaluation des compétences en continu.</li> <li>Retour personnalisé par le biais d'une grille d'évaluation de compétences.</li> <li>*Clôture</li> </ul>                                                                                                       |