

Pilates Matwork I

Attention, les horaires ci-dessous sont donnés à titre indicatif. Ils sont susceptibles d'être modifiés en fonction des besoins.

PROGRAMME

PREMIÈRE JOURNÉE

9h00 - 13h00

- Présentation du déroulement de la formation
 - Présentation du programme des 4 jours
 - Présentation individuelle (attentes, connaissances en pilates...)
 - Qui est Joseph Pilates ?
 - Qu'est-ce que la méthode Pilates ?
- Les 8 principes pilates
- Les 5 référentiels
 - Ateliers debout, sur le dos, sur le ventre, sur le côté, assis
 - Enseignement 2 par 2 des 5 référentiels dans les diverses positions

13h00 - 14h00

Pause déjeuner

14h00 - 18h00

- 3 Mouvements débutants
 - Enseignement des options du mouvement
 - Partie théorique du mouvement (exécutions, analyses, anatomie, etc.)
 - Pratique individuelle du mouvement avec toutes les options
 - Pratique de l'enseignement du mouvement en binôme
- Revision des 6 mouvements + des 5 référentiels

DEUXIÈME JOURNÉE

9h00 - 13h00

- Cours d'une heure
- 4 Mouvements débutants (suite)

13h00 - 14h00

Pause déjeuner

14h00 - 18h00

- 2 Mouvements débutants / (suite) + révision des 4 du matin
- Mise en situation pédagogique
 - Présentation individuelle d'un ou deux mouvements
 - Feed-back pédagogique
 - Explication de l'évaluation du 4^{ème} jour

Pilates Matwork I

TROISIÈME JOURNÉE

9h00 - 13h00

- Évaluation pratique

13h00 - 14h00

Pause déjeuner

14h00 - 18h00

- Évaluation théorique
- Feed back sur les évaluations
- Synthèse d'un cours pilates
 - Atelier sur l'échauffement
 - Brainstorming sur le retour au calme

QUATRIÈME JOURNÉE

9h00 - 13h00

- Cours d'une heure
- 3 Mouvements débutants (suite)

13h00 - 14h00

Pause déjeuner

14h00 - 18h00

- 2 Mouvements débutants (suite)
- Mise en situation pédagogique sur les 5 derniers mouvements
- Construction d'un corps de séance
- Atelier anatomie
- Évaluation

FORMATEURS

- Bérangère Bonvallet
- Chrystel Lorenz

DURÉE DE LA FORMATION

4 jours de formation / 28 heures