

## Pilates Matwork III

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
  - Évaluation
  - Devoirs physiques et pratiques
  - Révision du niveau de connaissances des mouvements
  - Recherche scientifique
- Capacité physique et personnelle sur
  - The hundredswan dive
- Les mouvements (15)
  - Exécution personnelle
  - Correction
  - Ré exécution correcte
  - Travail à deux, détection des anomalies d'exécution

##### 13h00 - 14h00

Pause déjeuner

##### 14h00 - 18h00

- Les mouvements (15)
  - Exécution personnelle
  - Correction
  - Ré exécution correcte
  - Travail à deux, détection des anomalies d'exécution

#### DEUXIÈME JOURNÉE

##### 9h00 - 13h00

- Cours intermediaires de 1h
- Les mouvements (15)
  - Exécution personnelle
  - Correction
  - Ré exécution correcte
  - Travail à deux, détection des anomalies d'exécution

##### 13h00 - 14h00

Pause déjeuner

##### 14h00 - 18h00

- Les mouvements (15)
  - Exécution personnelle
  - Correction
  - Ré exécution correcte
  - Travail à deux, détection des anomalies d'exécution
- Déroulement du cours
  - Echauffementstransitionsetirements adaptés
- Stretching
  - Travail sur les différents exercices utiles en pilates
- Enseignement
  - Comment enseigner les mouvements difficiles
  - Présentation et enseignements des devoirs (2 mouvements et un stretch)
- Évaluation

#### FORMATEURS

- Bérangère Bonvallet
- Chrystel Lorenz

SARL CNFK  
9, rue du Général Mocquery - 37550 Saint Avertin  
Centre national de formation des kinésithérapeutes  
RCS TOURS 813 449 550

#### DURÉE DE LA FORMATION

2 jours de formation / 14 heures