

## **Intitulé de la formation:**

# **Acquérir les compétences nécessaires à l'enseignement de la gymnastique Pilates Matwork.**

## **Atelier « Construction d'un cours »**

---

### **Objectifs pédagogiques :**

À l'issue de l'atelier « Construction d'un cours », et pour chacun des exercices vus, le stagiaire :

- connaîtra la finalité de l'exercice (groupes musculaires sollicités, bénéfices attendus), et les contre-indications possibles.
- sera capable d'enseigner l'exercice (consignes précises et claires de placement, d'exécution et de manipulation de l'accessoire).
- sera capable d'observer et de corriger les postures des pratiquants.
- sera capable d'utiliser les options de simplification ou de complexification pour adapter le niveau de difficulté au groupe et à chacun.

### **Compétences visées :**

- aptitude à intégrer les principes biomécaniques et physiologiques de chaque exercice dans les aspects théorique et pratique (ressenti personnel dans l'exécution de l'exercice).
- capacité physique permettant la réalisation bien maîtrisée de chaque mouvement.
- capacité d'expression orale : volume et ton de la voix, clarté des explications.
- aptitude à observer attentivement les postures de chaque membre du groupe pour sécuriser les pratiquants.
- aptitude à faire preuve de réactivité dans l'adaptation de l'exercice ou de la séance selon les observations.

### **Public visé et pré requis :**

Toute personne désirant enseigner la gymnastique Pilates, et détentrice d'un des diplômes suivants :

- diplôme enregistré au répertoire national des certifications professionnelles ou diplôme étranger admis en équivalence. Ce diplôme permet d'enseigner contre rémunération des disciplines d'entretien ou de développement corporel.

Ex : BE EGDA, Brevet d'Etat des Métiers de la Forme, Brevet Professionnel AGFF, Brevet d'Etat Sportif APT, Brevet Professionnel APT.... ainsi que certains diplômes fédéraux homologués par l'Etat, CQP

- Diplôme de professeur de danse (DE/CA) délivré par le Ministère de la Culture (compétences mobilisées dans l'exercice de leur fonction)
- diplôme Professionnel de santé : kinésithérapeutes, sage-femmes.
- Attestation de formation Pilates fondamental

**Moyens pédagogiques:**

- Par plusieurs suivis de cours : Pilates Douceur, Pilates flow, étirements, exercices debout enchaînés.... obtenir des outils permettant de proposer des cours riches et variés. Diversifier les échauffements, intégrer du travail debout, créer des enchaînements d'exercices et des séquences d'étirements fluides...
- Explication et démonstration de chaque exercice par la formatrice.
- Réalisation des exercices par les stagiaires avec observations et corrections par la formatrice

La qualité pédagogique est renforcée par la taille du groupe volontairement limitée à 10 personnes.

**Moyens techniques :**

Cet atelier se déroule dans les locaux d'Oxalys, comprenant :

Un espace accueil et pause café, des vestiaires, des sanitaires, une salle de cours de 100m2 en plancher avec miroir, tapis et tout le matériel Pilates, climatisée et sonorisée.

Ou en visioconférence.

**Moyens d'encadrement :**

1 formatrice, titulaire de Brevet d'Etat Sportif et Instructrice Pilates certifiées et en activité depuis 10 ans.

**Modalités d'évaluation :**

Pas d'évaluation pour cet atelier.

**Durée de la formation :**

Cet atelier se déroule sur 1 jour de 7h.

Date : **21 janvier 2024**

**Déroulé et détail du contenu:**

Dimanche : 10h00 – 13h00 et 14h30 – 18h30

- *Exercices d'échauffement* : Bibliothèque et enchaînements d'exercices de mobilité, d'étirements, d'équilibre et de renforcement musculaire doux afin de diversifier et fluidifier les échauffements d'une séance de Pilates (2h).
- *Pilates Flow* : Comment mixer les exercices Pilates et proposer des enchaînements fluides et variés (2h)
- *Exercices debout* : Bibliothèque d'exercices debout avec ou sans matériel (1h30)
- *Etirements* : Enchaîner et diversifier les exercices d'étirement, pendant le cours ou en fin de séance. (1h30)

Une attestation de stage est délivrée par courrier à l'issue de cette formation Pilates Matwork Arc Barrel. L'attestation rappelle les objectifs, la nature et la durée du stage et les résultats de l'évaluation des acquis.