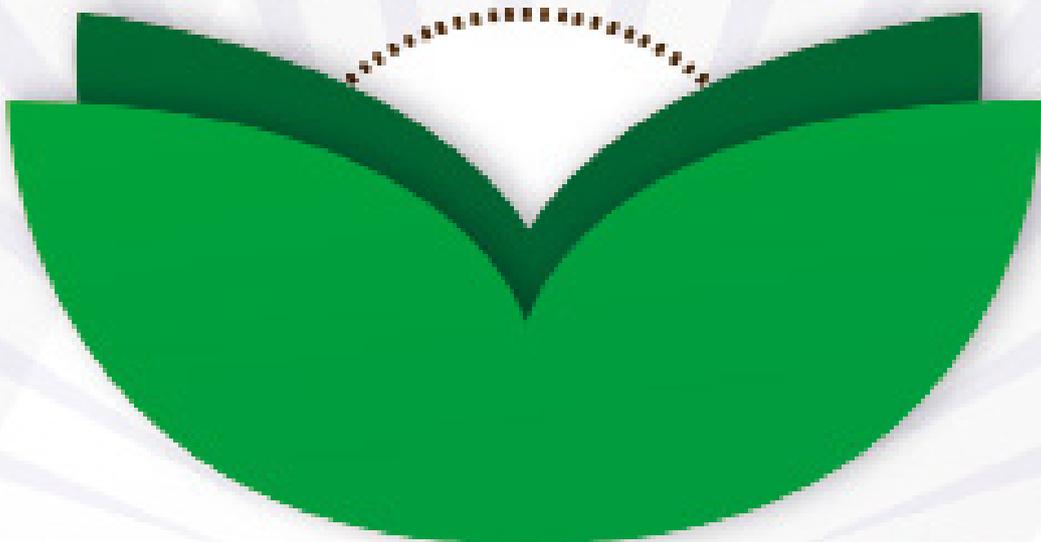




**Fiche pédagogique**  
**PILATES**  
**Matwork I**



# À qui s'adresse cette formation ?



Aux éducateurs sportifs ayant:

- ✔ Un Brevet d'État d'Éducateur Sportif ou un Brevet Professionnel activité Gym-Force-Forme ou un CQP ALS AGEE (Certificat de Qualification Professionnelle Animateur Loisir Sportif option Activités Gymniques d'Entretien et d'Expressions),
- ✔ Les professionnels de la santé (kinésithérapeutes, sages-femmes ou autres),
- ✔ Les professeurs de danse.

## Prérequis



Être majeur et titulaire d'un des diplômes ou certifications ci-dessous :

- ✔ BPJPS (Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'éducation Populaire et du Sport),
- ✔ CQP ALS AGEE (Certificat de Qualification Professionnelle Animateur Loisir Sportif Option Activités Gymniques d'Entretien et d'Expressions),
- ✔ Licence STAPS,
- ✔ Diplôme d'état de danse,
- ✔ Kinésithérapeute/Ostéopathe.

## Objectifs



- ✔ Concevoir et proposer des séances de Pilates de qualité en prenant en compte les pathologies éventuelles de son public.
- ✔ Connaître les principes fondamentaux de la méthode Pilates, savoir les transmettre à son public.
- ✔ Savoir corriger les défauts de placement ou d'exécution des pratiquants.
- ✔ Maîtriser personnellement le Pilates au niveau Matwork I.



# Programme



- ✔ Pilates: Qui est Joseph Hubertus Pilates, son histoire.
- ✔ Apprentissage des principes fondamentaux de la méthode Pilates.
- ✔ Apprentissage des 16 mouvements fondamentaux et l'étude de ces mouvements (muscles sollicités/options...).
- ✔ Perfectionnement individuel de chaque mouvement puis mise en pratique de l'enseignement de ces mouvements.
- ✔ Évaluation certifiante à la fin de la formation par Q.C.M.

## Pourquoi choisir Udana Sport ?



- ✔ Pour nos formateurs expérimentés et pratiquant le Pilates depuis plus de 5 ans avec divers publics.
- ✔ Nos formateurs peuvent se déplacer chez vous sous certaines conditions (salle de cours collectifs mise à disposition, défraiement des repas, des frais de transport et de logement, minimum de 2 participants)
- ✔ Pour notre manuel de formation en couleur, complet et illustré.
- ✔ Pour notre salle de formation dans des locaux agréables et avec le matériel adéquat.

### Accessibilité

Chez Udana Sport, nous attachons une grande importance à l'accessibilité. Les formations Pilates peuvent être adaptées selon votre pathologie ou handicap. Un entretien préalable sera nécessaire pour déterminer comment adapter la formation et/ou vos futurs cours. Il est très souvent possible de trouver des solutions pour vous permettre de vivre votre formation dans les meilleures conditions.

## Formateur



- ✔ Virginie FERRIC vous accompagnera tout au long de votre formation.
- ✔ Durée de la formation: 28 heures réparties sur 4 jours.

✔ Infos & Inscriptions :

<https://udana-sport.com>

[contact@udana-sport.com](mailto:contact@udana-sport.com)

06 60 58 93 85

