

PROGRAMME DÉTAILLÉ PILATES MATWORK I

28 heures de formation sur 4 jours (répartis sur deux week-ends, entre 5 et 12 jours d'intervalle environ)

Week-end 1 Première Journée

Horaire	Programme
10h-11h	Présentation du déroulement de la formation <ul style="list-style-type: none"> • Administratif • Présentation du déroulement de la formations • Présentation individuelle (attentes et objectifs)
11h-13h	<ul style="list-style-type: none"> • QCM d'évaluation des acquis • Remise des manuels et explications sur les fondamentaux et les référentiels du Pilates, mises en situation
13h-14h	• Déjeuner
14h-15h	• Cours d'une heure
15h-18h	5 mouvements fondamentaux <ul style="list-style-type: none"> • Enseignement des options du mouvement • Partie théorique du mouvement • Pratique individuelle du mouvement avec toutes les options • Pratique deux par deux du mouvement

Week-end 1 Deuxième Journée

Horaire	Programme
9h-10h	• Cours d'une heure
10h-13h	5 mouvements fondamentaux <ul style="list-style-type: none"> • Enseignement des options du mouvement • Partie théorique du mouvement • Pratique individuelle du mouvement avec toutes les options • Pratique deux par deux du mouvement
13h-14h	• Déjeuner
14h-17h	6 mouvements fondamentaux <ul style="list-style-type: none"> • Enseignement des options du mouvement • Partie théorique du mouvement • Pratique individuelle du mouvement avec toutes les options • Pratique deux par deux du mouvement

La période intermédiaire entre les deux phases (généralement 1 ou 2 semaines) permet à l'apprenant une préparation personnelle et une révision générale pour la seconde partie.

Week-end 2 Troisième Journée

Horaire	Programme
10h-11h	• Cours d'une heure
11h-13h	• Création d'une routine individuelle de 3 mouvements puis pratique collective
13h-14h	• Déjeuner
14h-15h	• Cours d'une heure
15h-16h	• Révisions des 16 mouvements
16h-17h	• Tirage au sort des 3 mouvements pour l'évaluation

Week-end 2 Quatrième Journée

Horaire	Programme
9h-10h	• Cours d'une heure
10h-13h	• Démonstration et enseignement en groupe du stagiaire (évaluation)
13h-14h	• Déjeuner
14h-16h	• Révisions des 16 mouvements
16h-17h	• QCM et questionnaire de satisfaction