



CERTIFICATION MATWORK I

La certification Matwork I se déroule le 4^{ème} jour de la formation, elle comprend une évaluation pratique et une évaluation théorique :

1- Evaluation pratique

La veille de l'évaluation, vous tirerez un mouvement au sort. Vous devrez pour le lendemain préparer une suite de 3 mouvements, en intégrant le mouvement tiré au sort au milieu. Vous aurez 10 minutes pour enseigner ces 3 mouvements aux autres stagiaires (une seule option par mouvement) et vous serez évalué sur les critères suivants :

- Donner le nom du mouvement et son objectif
- Nommer les muscles principaux
- Enseigner la position de départ d'une façon claire et précise
- Donner le nombre de répétitions à effectuer
- Enseigner l'exécution du mouvement d'une façon claire et précise
- Donner 2 visualisations spécifiques au mouvement
- Donner des points d'attention spécifiques au mouvement
- Effectuer une transition adaptée pour passer d'un mouvement à un autre
- Effectuer les mouvements d'une façon fluide
- Etre capable d'expliquer la neutralité du bassin, le centrage et la respiration thoracique
- Etre capable d'être en position neutre du bassin, d'engager le centre et d'effectuer la respiration thoracique
- Etre capable d'effectuer correctement le mouvement
- Donner la bonne respiration au niveau de l'inspiration et de l'expiration
- Avoir un placement de voix adapté à l'enseignement du Pilates
- Etre capable de corriger les élèves

-----) Pour valider l'évaluation pratique, les 3 mouvements doivent être acquis.

2- Evaluation théorique

Vous aurez 1h30 pour répondre à un QCM (questions à choix multiples) de 50 questions sur l'anatomie, le Pilates et les mouvements Pilates.

-----) Pour valider l'évaluation théorique, vous devez obtenir une note minimale de 30/50.

3- Validation de la certification Matwork I

Pour valider la certification Matwork I, vous devez obligatoirement avoir réussi l'évaluation pratique et l'évaluation théorique.

En cas d'échec à l'évaluation théorique, **vous pourrez suivre un autre module Pilates**, et vous aurez la possibilité de repasser gratuitement l'évaluation lors d'une autre formation Matwork I.

En cas d'échec à l'évaluation pratique, **vous ne pourrez pas suivre un autre module Pilates**, vous devrez obligatoirement repasser l'évaluation pratique. Vous aurez également la possibilité de la repasser gratuitement lors d'une autre formation Matwork I.