

FORMATION MATWORK I

1ERE JOURNÉE

10h00-11h00	PRESENTATION DU DEROULEMENT DE LA FORMATION <ul style="list-style-type: none"> ➤ Présentation du programme des 4 jours ➤ Présentations individuelles (attentes, connaissances en Pilates...) ➤ Qui est Joseph Pilates ? ➤ Qu'est-ce que la méthode Pilates ? (objectifs, bénéfices..)
11h00-11h30	LES 8 PRINCIPES PILATES
11h30-13h00	LES 5 REFERENTIELS <ul style="list-style-type: none"> ➤ ateliers debout, sur le dos, sur le ventre, sur le côté, assis ➤ enseignement 2 par 2 des 5 référentiels dans les diverses positions
13h00-14h00	<i>DEJEUNER</i>
14h00-15h30	3 MOUVEMENTS DEBUTANTS <ul style="list-style-type: none"> ➤ enseignement des options du mouvement ➤ partie théorique du mouvement (exécutions, analyses, anatomie...) ➤ pratique individuelle du mouvement avec toutes les options ➤ pratique de l'enseignement du mouvement en binôme
15h45-17h15	3 MOUVEMENTS DEBUTANTS <ul style="list-style-type: none"> ➤ Enseignement des options du mouvement ➤ Partie théorique du mouvement (exécutions, analyses, anatomie..) ➤ Pratique individuelle du mouvement avec toutes les options ➤ Pratique de l'enseignement du mouvement en binôme
17h15-18h00	REVISION DES 6 MOUVEMENTS + DES 5 REFERENTIELS

2EME JOURNÉE

9h00-10h00	COURS D'UNE HEURE
10h00-12h00	4 MOUVEMENTS DEBUTANTS (suite)
12h00-13h00	<i>DEJEUNER</i>
13h00-14h30	2 MOUVEMENTS DEBUTANTS (suite)+ révision des 4 du matin
14h30-17h00	MISE EN SITUATION PEDAGOGIQUE <ul style="list-style-type: none"> ➤ présentation individuelle d'un ou deux mouvements ➤ feed-back pédagogique ➤ explication de l'évaluation du 4^{ème} jour

3EME JOURNÉE

9h00-10h00	COURS D'UNE HEURE
10h00-12h00	3 MOUVEMENTS DEBUTANTS (suite)
12h00-13h00	<i>DEJEUNER</i>
13h00- 14h00	2 MOUVEMENTS DEBUTANTS (suite)
14h00- 14h45	MISE EN SITUATION PEDAGOGIQUE sur les 5 derniers mvts
14h45-15h30	CONSTRUCTION D'UN CORPS DE SEANCE
16h30-17h00	ATELIER ANATOMIE

4EME JOURNÉE

9h00-13h00	EVALUATION PRATIQUE
13h00-14h00	<i>DEJEUNER</i>
14h00-15h30	EVALUATION THEORIQUE
15h30-16h00	FEED BACK SUR LES EVALUATIONS
16h00-17h00	SYNTHESE D'UN COURS PILATES Atelier sur l'échauffement Brainstorming sur le retour au calme

Pour valider ce module la réussite à l'examen de certification est indispensable.