

# PILATES

## MATWORK 1



Acquérir les connaissances et compétences nécessaires pour enseigner la méthode Pilates en clubs de remise en forme, studios et associations.

Matwork niv.1 : enseignez le Pilates à un public niveau débutant

Il suffit à un animateur sportif d'avoir le niveau 1 pour proposer des cours de Pilates.

*Lance toi dans l'aventure Pilates, une pratique en plein essor !*

**FORMA**<sup>9</sup>  
CFA & institut de formation

 Fédération  
Sportive  
et Culturelle  
de France



# MATWORK NIVEAU 1

Enseignez la méthode Pilates  
à un public niveau débutant



## Objectifs pédagogiques

- Connaître l'histoire et les principes de la méthode Pilates
- Maîtriser la technique des mouvements
- Concevoir une séance
- Animer et encadrer une séance
- Concevoir un cycle de séance

*Epreuve certificative : animation et analyse de séance*



## Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques
- Travaux en sous-groupe ; travaux individuels
- Echanges
- Mise en situation et analyse
- Autoévaluation et co-évaluation
- QCM
- Retours et analyse d'expériences terrain



## Pré-requis

- Être âgé de **18 ans**
- Être **titulaire d'un diplôme** permettant l'encadrement des techniques douces (activités d'entretien, de remise en forme ou de fitness) : CQP ALS option AGEE, BPJEPS AF (ou AGFF, BEMF), Deust Métier de la Forme, Licence STAPS, CQP IF...
- Être titulaire d'une **carte professionnelle en cours de validité**



## Durée de la formation

Formation de 4 jours



## Coût

Frais administratif : **35€**  
(non remboursables)

Tarif pris en charge :

**689 euros**

Tarif financement personnel

: **589 euros**

**-10% de remise pour les  
licenciés FSCF**



## Renseignement

**Sandra CHAIGNEAU**

sandra.chaigneau@fscf.asso.fr

06 03 11 14 00