

# Pilates matwork I, II, III, petit matériel, pilates adapté aux différents publics et pathologies

## Financement

Formation professionnelle continue  
Non conventionnée / sans dispositif

## Organisme responsable et contact

LEADERFIT'  
Catherine Mazarin  
02.47.52.45.22  
formation@cnfk.fr

## Accès à la formation

### Publics visés :

Demandeur d'emploi  
Jeune de moins de 26 ans  
Personne handicapée  
Salarié(e)  
Actif(ve) non salarié(e)

### Sélection :

Dossier

### Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

### Conditions d'accès :

avoir au minimum un CQP ALS

### Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de  
professionnalisation  
possible ?

Non

## Objectif de la formation

être capable de concevoir et d'animer une séance Pilates jusqu'au niveau avancé et de l'adapter à différents publics

## Contenu et modalités d'organisation

**MATWORK I** Les principes de la méthode Pilates Les 5 référentiels Les mouvements avec leurs objectifs, leurs points d'attention, leurs visualisations Mise en pratique **PILATES ADAPTE AUX DIFFERENTS PUBLICS ET PATHOLOGIES** Les spécificités des femmes enceintes (selon stade de la grossesse) Les spécificités des seniors (selon stade du vieillissement) Mis en pratique de chaque mouvement et leurs adaptations Utilisation du petit matériel. Anatomie du rachis, de la ceinture scapulaire, du caisson abdominal, du genou Travail de stabilisation Travail en dynamique **PILATES INTERMEDIAIRE ET PETIT MATERIEL** Les mouvements du pilates avec matériel et leurs options Les différents placements à adopter Mise en pratique de chaque mouvement avec le matériel Approfondissement des mouvements du matwork I Les 9 mouvements du niveau intermédiaire avec leurs objectifs, leurs points d'attention, leurs visualisations Mise en pratique de chaque mouvement Matwork III Les 35 mouvements et leurs options Les différents placements Mise en pratique de chaque mouvement

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Non renseigné**

## Validation(s) Visée(s)

> **Attestation de fin de formation**

## Et après ?

Suite de parcours

**Non renseigné**

## Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
<b>00430464</b>	du 05/04/2024 au 16/04/2025	Bruges (33)	LEADERFIT'		Non éligible	
<b>00450289</b>	du 05/04/2024 au 22/11/2024	Bruges (33)	LEADERFIT'		Non éligible	
<b>00508544</b>	du 18/10/2024 au 23/10/2025	Bruges (33)	LEADERFIT'		Non éligible	