

Formation Pilates Matwork fondamental

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

OXALYS
Marie-Joëlle CASTADERE
06.72.29.92.08
oxalysbienetre@gmail.com

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 :

Inscription directe ou par un conseiller
en insertion professionnelle

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Pour pouvoir accéder à la formation proposée, le demandeur doit satisfaire aux obligations suivantes : Etre habilité à enseigner « La Méthode Pilates » contre rémunération (selon le Code du Sport) en étant titulaire d'une des qualifications ci-dessous : - Diplôme enregistré au répertoire national des certifications professionnelles ou un diplôme étranger admis en équivalence. Ce diplôme permet d'enseigner contre rémunération des disciplines d'entretien ou de développement corporel. Ex : BE EGD, Brevet d'Etat des Métiers de la Forme, Brevet Professionnel AGFF, Brevet d'Etat Sportif APT, Brevet Professionnel APT... ainsi que certains diplômes fédéraux homologués par l'Etat (CQP ALS) - Diplôme Professionnel de santé : kinésithérapeutes, sage-femmes - Diplôme de professeur de danse (DE/CA) délivré par le Ministère de la Culture (compétences mobilisées dans l'exercice de leur fonction)

Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

Objectifs pédagogiques : À l'issue du module « Fondamental », et pour chacun des exercices étudiés, le stagiaire : - connaîtra la finalité de l'exercice (groupes musculaires sollicités, bénéfices attendus), et les contre-indications possibles. - sera capable d'enseigner l'exercice (consignes précises et claires de placement, et d'exécution). - sera capable d'observer et de corriger les postures des pratiquants. - sera capable d'utiliser les options de simplification ou de complexification pour adapter le niveau de difficulté au groupe et à chacun.
Compétences visées : - aptitude à intégrer les principes biomécaniques et physiologiques de chaque exercice dans les aspects théorique et pratique (ressenti personnel dans l'exécution de l'exercice). - capacité physique permettant la réalisation bien maîtrisée de chaque mouvement. - capacité d'expression orale : volume et ton de la voix, clarté des explications. - aptitude à observer attentivement les postures de chaque membre du groupe pour sécuriser les pratiquants. - aptitude à faire preuve de réactivité dans l'adaptation de l'exercice ou de la séance selon les observations.

Contenu et modalités d'organisation

Déroulé et détail du contenu: Jour 1 : 9h00 – 12h30 et 14h00 – 17h30 - Accueil (30mn) - Historique et principes de la Méthode Pilates (30mn) - Suivi d'une séance de Pilates avec les élèves d'Oxalys (1h) - Rappel théorique biomécanique et physiologique en relation avec le Pilates (30mn) - Découverte des 5 référentiels de placement (2h30) - Apprentissage des 4 premiers mouvements de base avec un travail théorique, pratique et pédagogique en binôme + quelques variantes possibles par ordre de difficulté (2h) Jour 2 : 9h00 – 12h30 et 14h00 – 17h30 - Suivi d'une séance de Pilates (1h) - Mise en place et travail sur l'échauffement spécifique (2h) - Apprentissage de 4 autres mouvements de base avec travail théorique, pratique et pédagogique en binôme + quelques variantes possibles par ordre de difficulté (3h) - Etirements (1h) Jour 3 : 9h00 – 12h30 et 14h00 – 17h30 - Suivi d'une séance de Pilates (1h) - Reprise des 7 mouvements appris (1h30) - Apprentissage de 6 autres mouvements de base avec travail théorique, pratique et pédagogique en binôme + quelques variantes possibles par ordre de difficulté (3h30) - Etirements (1h) Jour 4 : 9h00 – 12h30 et 14h00 – 17h30 - Suivi d'une séance de Pilates (1h) - Apprentissage des 2 derniers mouvements de base avec travail théorique, pratique et pédagogique en binôme + quelques variantes possibles par ordre de difficulté (3h) - Validation écrite (1h) - Validation pratique (2h)

Commentaires sur la durée hebdomadaire - Rythme de réalisation des différents modules. Il n'y a pas de délai imposé pour l'acquisition des différents modules, seul l'ordre d'acquisition est imposé : fondamental, puis intermédiaire, puis petit matériel, puis avancé. - Pour les modules soumis à validation des compétences (fondamental, intermédiaire et avancé), si le nombre de points acquis lors du contrôle n'est pas suffisant, le candidat pourra se représenter pour une nouvelle évaluation dans un délai de six mois.

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Individualisé**

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Possibilité de donner des cours de Pilates en groupes ou en individuel. Pour approfondir et aller plus loin dans l'enseignement de la méthode Pilates, il est recommandé de poursuivre la formation avec les modules Pilates Intermédiaire et Pilates petit matériel.

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00463357	du 01/06/2024 au 16/06/2024	Saint-Paul-lès-Dax (40)	OXALYS		Non éligible	FPC