



## PILATES MATWORK 1

### DURÉE

28 heures  
14h en e-learning  
14h en présentiel (sur site  
ou en vidéoconférence live)

### FORMATEURS

Equipe des formateurs Vitalys spécialisés  
en Pilates  
Nos formateurs sont des professionnels  
certifiés et expérimentés, choisis pour leur  
expertise et leur capacité à transmettre les  
contenus avec efficacité et bienveillance

[www.vitalys-formation.com](http://www.vitalys-formation.com)

Apprenez les bases et principes fondamentaux ainsi que les 16 premiers mouvements de la méthode avec leurs différentes options en vue de les enseigner et/ou d'utiliser ces connaissances dans les entraînements sportifs ou séances de rééducation que vous proposez

### PRE REQUIS

Pour participer à ce module, vous devez avoir suivi le module de base et/ou posséder des connaissances d'anatomie, biomécanique et physiologie équivalentes.  
Les kinésithérapeutes, professeurs d'éducation physique et entraîneurs peuvent accéder à ce programme sans suivre précédemment le module de base

### OBJECTIFS

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Analyser les attentes de clients / patients et poser des objectifs.
- Concevoir et proposer des séances Pilates fondamentales de qualité, individuelles ou collectives.
- Animer des séances Pilates et enseigner les 16 premiers mouvements du niveau Pilates Matwork I avec les bons placements du corps.
- Reconnaître les défauts de placement ou d'exécution des pratiquants et les corriger.
- Utiliser les outils Pilates Matwork I qui pourront être mis à profit dans d'autres disciplines d'activités physiques ou de rééducation par les professionnels qualifiés.
- Maîtriser personnellement la pratique Pilates au niveau Matwork I.



## PILATES MATWORK 1

### PROGRAMME

- Historique de la méthode Pilates
- Les principes fondamentaux de la méthode Pilates ainsi que les 5 référentiels de placement et pouvoir les enseigner.
- Les muscles principaux des 16 premiers mouvements.
- Apprentissage des 16 mouvements fondamentaux, leurs différentes options, leurs objectifs, leurs points d'attention, leurs visualisations, leurs muscles moteurs.
- Travail personnel de chaque mouvement et mise en pratique.
- Évaluation pratique et théorique, à la fin de la formation.

### MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Des moyens pédagogiques et techniques variés et adaptés.

- Pratique sur site : salle de formation, manuel de formation en PDF, QCM via google forms, rétroprojecteur, matériel tels que tapis...
- Pratique à distance : Visioconférence via zoom, signature électronique à distance, manuel de formation en PDF, QCM via google forms.
- E-learning : plateforme d'apprentissage avec documents et vidéos
- Cette formation reprend des exercices pratiques, des mises en situation pédagogique et de la théorie
- Validation par la réussite d'un contrôle pratique continu et d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

### INFOS & INSCRIPTIONS

Vitalys sarl - @ : [contact@vitalys-formation.com](mailto:contact@vitalys-formation.com)

☎ 063 86 02 00 (de Belgique) ☎ 20 99 26 76 (de Luxembourg) ☎ 0445 190 250 (de Suisse)  
20 rue du Commerce - L3450 Dudelange - Grand Duché du Luxembourg

N° TVA intracom : LU 1853 8688 - BE : 0823 263348

Organisme de formation professionnelle continue agréé au Grand Duché du Luxembourg sous le N°00125563 auprès des ministères de l'enseignement et de l'économie