



PILATES MATWORK 3

DURÉE

14 heures
7h en e-learning
7h de pratique

FORMATEURS

Equipe des formateurs Vitalys et Leaderfit" 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

Le module Matwork III (Pilates avancé) fait partie du 3e niveau de la formation Instructeur Pilates. Vous y apprendrez les 10 derniers mouvements et les options avancées de chacun des autres mouvements Pilates. Ce module fera faire un bond en avant à votre niveau de pratique personnelle et à votre enseignement de Pilates y compris sur les niveaux 1 et 2

PRE REQUIS

Pour participer à ce module, vous devez avoir suivi le module de base et Pilates matwork 1 et 2 ou équivalent

Nous conseillons un bagage de pratique personnelle d'un minimum de 3 mois entre les niveaux Pilates matwork 2 et 3

OBJECTIFS

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

- Concevoir une séance Pilates à un niveau avancé.
- Reconnaître les défauts des pratiquants et les corriger.
- Enseigner le Pilates au niveau avancé, y compris les bons placements du corps.
- Perfectionner ses connaissances techniques pour une maîtrise complète du Matwork (Pilates au sol).
- Pratique personnelle, connaissances techniques des mouvements, nom des mouvements, points d'attention, visualisation adaptée, objectifs et muscles moteurs des mouvements



PILATES MATWORK 3

PROGRAMME

E-learning :

- Rappels des niveaux fondamental et intermédiaire
- Les 35 mouvements du niveau avancé avec leurs objectifs, les muscles principaux engagés, la position de départ

Pratique en vidéoconférence live ou sur site

- Les 35 mouvements du Pilates et leurs options.
- Les différents placements à adopter en Pilates Matwork III.
- Apprentissage de chaque mouvement, des différentes options, des objectifs, des points d'attention, des visualisations, des muscles moteurs et stabilisateurs, des mouvements LF' Pilates Matwork III et de leurs options.
- Travail personnel de chaque mouvement et mise en pratique.

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 QCM pour obtenir l'attestation de formation.
- En complément à cette validation, vous pouvez présenter une certification de niveau pratique matwork 3 (non comprise et non obligatoire dans cette formation)

INFOS & INSCRIPTIONS

Vitalys sarl - @ : 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