

# Formation Pilâtes "Mat Class"

25 et 26 Septembre  
2021

Année scolaire 2020-2021  
APFA MARSEILLE





## APFA

Association des professionnels de la forme et de l'animation

Espace Saint Anges-272 Avenues de Mazargues 13008 MARSEILLE

Enregistrée sous le : 9 313 12503 13

N° de déclaration Jeunesse et Sport : 1386 S-96

N° de SIRET : 413 298 373 000 23, N° de SIREN : 413 298 373

### Contact

+33(0) 8 79 03 62 90 / +33(0) 4 91 81 36 10

apfa.paca@gmail.com — [www.apfa-formation.fr/](http://www.apfa-formation.fr/)

# Modalités

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

**Acquérir les principes fondamentaux du Pilâtes - Construire des séances de Pilâtes pour un public débutant**

## DURÉE ET COÛT DE LA FORMATION

- Du 25 au 26 Septembre 2021
- **1100** euros financement Pôle emploi et OPCA ( Formation éligible au compte CPF)
- **660 euros stagiaires en autofinancement**
- **560** euros Stagiaires inscrits, ou ayant été inscrits à l' APFA  
Possibilité d'échelonner les paiements

## DÉROULEMENT ET CONTENU DE LA FORMATION

**2 Jours de formation +1 demi journée de certification ( optionnelle)**

**14 h théoriques et pratiques**

A noter : Les dates peuvent être décalées en fonction du nombre de stagiaires inscrits

## CONDITIONS D'ACCÈS

La formation est ouverte au public suivant :

- Educateur sportif BP
- Brevet d'état - Prof de danse
- Stagiaire BP en formation.



# CONTENU DE LA FORMATION

## Approche théorique

- Module théorique préparatoire et Introduction à la technique Pilâtes
- Remise à niveau sur les connaissances de base du Pilâtes (postures et placements)
- Techniques respiratoires spécifiques

Bases techniques et pédagogiques pour introduire en toute sécurité des exercices de pilâtes en cours collectifs.

- Les éléments indispensables pour composer une séance : La préparation de la séance au préalable et l'adaptation de la séance en fonction du public
- Cas pratiques d'enseignements des mouvements de base du Pilâtes

# CONTENU DE LA FORMATION

## Approche pratique

- Acquérir les fondamentaux du Pilates, les spécificités de placement de respiration ainsi que le vocabulaire
- Pratiquer et ressentir le Pilâtes Les muscles de la posture les muscles périphériques
- Maîtriser les principaux mouvements du Pilâtes
- Repérer des placements incorrects et pouvoir les corriger, pour faire travailler les élèves en toute sécurité et efficacité
- Analyse posturale du pratiquant
- Construire une séance cohérente et équilibrée, savoir la modifier en fonction des pratiquants (leur morphologie et leurs faiblesses) afin d'avoir un coaching de qualité
- Être prêt à faire face à des inattendus, à un groupe varié ou à des niveaux de pratique différents

# Public cible

- **Educateur sportif BP**
- **Brevet d'état - Prof de danse**
- **Stagiaire BP en formation.**





# Lieu des interventions

Pratique et théorie

Centre de kinésithérapie BABA

A Prévoir :

- Un Certificat médical
- La Fiche d'informations individuelles  
(envoyé par mail à remplir au préalable)
- Tenue de sport ample

# Les formateurs



Damien Perriot

Coach Sportif -  
Instructeur Pilates Matt  
Class



Jean Alain URANIE

Formateur - Instructeur  
Pilates Matt Class