



Savoir encadrer la méthode Pilates Matwork 2

Objectifs : Pilates Matwork 2

Acquérir des compétences supplémentaires pour les éducateurs sportifs qui encadrent déjà des séances de méthode Pilates. Cela permet également de faire progresser les pratiquants, de diversifier sa pratique et de donner encore plus d'options et d'adaptations aux pratiquants. 19 exercices seront rajoutés aux 15 premiers.

Durée : 2 journées complètes soit 14 H de formations en face à face. 4 stagiaires minimum et 8 maximum.

- Samedi 24/01/2026: 12h-19H (7h)
- Dimanche : 9h-12H/13H-17H (7h)

Tarifs : 480 euros /stagiaires. A régler 10 jours avant la formation.

Public visé : Éducateurs sportifs

Pré-requis : Avoir déjà encadré des cours de Pilates niveau débutant.

Modalités d'inscriptions : Par mail à befoforme-formation@befoforme.fr

Délais d'inscriptions : 10 jours avant le début de la formation.

Prise en charge : Le financement peut être pris en charge par un OPCO. Dans le cas d'aucune prise en charge, précisez le nous lors de votre inscription.

Numéro de formatrice : Déclaration enregistrée sous le numéro 84630572563 auprès du Préfet de la région Rhône Alpes Auvergne.

Contact : Pour tous renseignements befoforme-formation@befoforme.fr

Lieu de la formation : Club Beoforme 12 rue Sainte Geneviève 63000 Clermont-ferrand.

Programme Méthode Pilates Matwork 2

Objectifs :

- Connaître les 15 exercices de la méthode et leurs objectifs avec leurs options les plus avancés et connaître les 19 nouveaux exercices et leurs options.
- Savoir enseigner les 34 exercices et connaître les adaptations en fonction du public.
- Connaître quels sont les exercices pertinents selon les problématiques des personnes.
- Savoir utiliser du petit matériel pour aider à l'exécution des exercices.
- Savoir créer un cours de Pilates Mat 2

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

Méthodes et outils pédagogiques

Méthodes pédagogiques : Alterner les moments théoriques avec un travail de pratique et de ressentis.

Outils pédagogiques : mise en place d'ateliers en groupe pour un travail de pratique et d'échanges. Mise en place de séquences d'observation et de retour sur l'observation.

Supports pédagogiques : Un support avec des descriptifs de chaque exercice avec photo et vidéos à l'appuis. Possibilité de prendre des vidéos pendant la formation.

Éléments matériels de la formation

Supports techniques : Matériel nécessaire à la pratique de la méthode Pilates : tapis, tenue de sport, de quoi prendre des notes

Salle de formation : Une salle pouvant accueillir les stagiaires sans bureau ni chaises.

Équipements divers mis à disposition : Des tapis pour se mettre au sol pour chaque stagiaire.

Contenu

Module Pilates Matwork 2 :

Partie 1 : 1ère journée

- ✓ Révision des exercices de bases de la méthode.
- ✓ Exécution des 15 premiers exercices avec des niveaux de difficultés supplémentaires
- ✓ Apprendre à les réaliser soi même
- ✓ Apprendre à les enseigner, à déterminer la pertinence à donner les options en fonction de la forme et des capacités du public.

Partie 2 : 2ème journée

- Les 19 autres mouvements
- Apprendre à les réaliser soi même.
- Apprendre à les enseigner, à déterminer la pertinence à donner les options en fonction de la forme et des capacités du public.
- Le coaching : quelle attitude adopter avec les pratiquants ?
- Exercices d'enseignements de plusieurs mouvements.
- Mise en pratique d'une partie de cours en supervision
- Débrief : séquence réflexive permettant de repérer les bonnes pratiques et les axes d'amélioration

Suivi et évaluation

Modalités d'évaluation des résultats

- Auto positionnement en début et fin de formation
- Évaluation en situation de travail lors d'une animation de séance par le formateur à la fin de la deuxième journée.

Moyens de suivi de la satisfaction des stagiaires.

Les moyens permettant de connaître la réponse aux attentes des stagiaires sont :

-Questionnaire des attentes des stagiaires en début de formation.

-Questionnaire des attentes des stagiaires en fin de formation.

-Feuille de présence

-Bilan et retour sur la pratique après les 2 jours avec un questionnaire.