

# FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

Biopilates™ Merrithew™ Stott Pilates™

## PROGRAMME DE LA FORMATION MATWORK

### Programme formation matwork niveau débutant intermédiaire

#### JOUR 1 : 5h Cours magistral CM.

- 13h30 - 14h00 : Histoire de la méthode Pilates. La Différence entre Pilates et techniques STOTT PILATES
- 14h00 - 16h30 : Enseignement des 5 Principes de Base de la méthode
- 16h30 - 17h00 : Pause
- 17h30 - 19h00 : Enseignement de la première partie des exercices : les exercices d'échauffement. Le renforcement des muscles du squelette axial. Description du but recherché de chaque exercice (la recherche de la stabilité, l'emphase musculaire, les séquences articulaires, l'équilibre, et la coordination)

#### JOUR 2 : 5h CM + 1h Travaux pratique TP

- 11h30 - 12h30 : Révision entre les élèves des 5 principes de bases (heure P&E)\*
- 12h30 - 13h30 : Déjeuner
- 13h30 - 14h15 : Révision et Pratique des cinq principes de base
- 14h15 - 15h00 : Enseignement en binôme des 5 principes de base
- 15h00 - 16h30 : Enseignement de la deuxième partie des exercices, les exercices de mobilisation de la colonne et le travail antigravitaire du corps. La construction d'une progression de cours.
- 16h30 - 17h00 : Pause
- 17h30 - 18h30 : Fin de l'enseignement de la

deuxième partie des exercices, la mobilisation de l'articulation de la hanche. Quels exercices choisir et pourquoi ces choix ?

- 18h30 - 19h00 : Définition de l'approche de

l'analyse posturale

#### JOUR 3 : 5h CM + 1h Travaux pratique TP

- 11h30 - 12h30 : Révision entre les élèves des exercices de la veille (heure P&E)\*
- 12h30 - 13h30 : Déjeuner
- 13h30 - 14h00 : Contrôle des exercices préparés
- 14h00 - 16h30 : Enseignement de la troisième partie des exercices, l'approche du travail selon les différents plans. Quels exercices choisir et pourquoi ces choix ?
- 16h30 - 17h : Pause
- 17h00 - 19h00 : Révision et Pratique et enseignements en binôme d'exercices proposés

#### JOUR 4 : 5h CM + 1h Travaux pratique TP

- 11h30 - 12h30 : Révision entre les élèves des exercices de la veille (heure P&E)\*
- 12h30 - 13h30 : Déjeuner
- 13h30 - 14h00 : Contrôle des exercices préparés
- 14h00 - 16h30 : Révision et pratique des exercices des 3 parties précédentes
- 16h30 - 17h00 : Pause
- 17h00 - 19h00 : Enseignement de la quatrième partie des exercices débutants, de la particularité à la globalité des exercices. Quels exercices choisir et pourquoi ces choix et l'explication de cette progression.

#### JOUR 5 : 5h CM + 1h Travaux pratique TP

- 11h30 - 12h30 : Révision entre les élèves des exercices de la veille (heure P&E)\*
- 12h30 - 13h30 : Déjeuner
- 13h30 - 14h30 : Révision et pratique des exercices des 4 parties précédentes

- 14h30 - 16h30 : Mise en situation d'enseignement des 4 parties des exercices débutants
- 16h30 - 17h00 : Pause
- 17h00 - 17h30 : Révision des révisions d'anatomie
- 17h30 - 19h00 : Analyse posturale

aux groupes collectifs

- 18h00 - 19h00 : Préparation aux examens et réponses aux différentes questions.

#### JOUR 6 : 5h Travaux pratique TP

- 13h30 - 16h30 : Analyse posturale entre étudiants (heure P&E)\*
- 16h30 - 17h00 : Pause
- 17h00 - 19h00 : Enregistrement et visionnement

À la fin de cette période d'enseignement, vous aurez validé :

- 40 heures de cours magistraux
- 12 heures de devoirs personnels en Matwork

#### JOUR 7 : 5h CM + 1h Travaux pratique TP

- 11h30 - 12h30: Révision entre les élèves des exercices de la veille (heure P&E)\*
- 12h30 - 13h30 : Déjeuner
- 13h30 - 15h30 : Introduction à la programmation et mise en place de programmes
- 15h30 - 16h30 : Progression en puissance des entraînements
- 16h30 - 17h00 : Pause
- 16h30 - 19h00 : Enseignement de la première partie des exercices intermédiaires, En quoi les exercices intermédiaires sont progression par rapport au niveau débutant.

Afin de valider votre formation il faudra transmettre dans le mois suivant la fin de la formation vos travaux pratiques qui s'intègre dans l'évaluation pédagogique de chaque stagiaire.

#### JOUR 8 : 5h + 1h de pratique et enseignement

- 11h30 - 12h30 : Révision entre les élèves des exercices de la veille (heure P&E)\*
- 12h30 - 13h30 : Déjeuner
- 13h30 - 15h30 : Contrôle des exercices intermédiaires préparés.
- 15h30 - 16h30 : Enseignement de la deuxième partie des exercices intermédiaires. Le travail dans la globalité. Un comparatif entre la progression et la régression des exercices.
- 16h00 - 16h30 : Pause
- 16h30 - 19h00 : Enseignement des nouveaux exercices intermédiaires en binôme

#### JOUR 9 : 5h + 1h de pratique et enseignement

- 11h30 - 12h30 : Révision entre les élèves des exercices de la veille (heure P&E)\*
- 12h30 - 13h30 : Déjeuner
- 13h30 - 14h30 : Contrôle des connaissances acquises
- 14h30 - 16h30 : Pratique par binôme de l'ensemble des exercices intermédiaires.
- 16h30 - 17h00 : Pause
- 17h00 - 18h00 : Pédagogie de groupe, enseigner