



FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

Biopilates™ Merrithew™ Stott Pilates™

PROGRAMME DE LA FORMATION MATWORK DEBUTANT, INTERMEDIAIRE & AVANCE

Programme niveau débutant

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 + 2h Travaux pratique TP

- 10h30 - 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 + 2h Travaux pratique TP

- 10h30 - 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 + 2h Travaux pratique TP

- 10h30 - 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.

Programme niveau intermédiaire

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

- 10h30 - 12h30 : Révision entre les élèves des exercices de la veille (heure P&E)*

SIEGE SOCIAL
Caroline Berger de Fémynie
1 rue Boyer 75020 Paris
Siret : 511 96 2151 000 11
N° d'activité : 11754827675

FORMATION CONTROLOGIE ANATOMIE, OSTEOLOGIE, MYOLOGIE ET MOUVEMENT BIOPILATES™ MERRITHEW™ STOTT PILATES™





- 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

JOUR 6 : 5h Travaux pratique TP

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

JOUR 7 : 5h CM + 2h Travaux pratique TP

- 10h30 - 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.

JOUR 8 : 5h + 2h 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 + 2h 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 aux groupes collectifs
- 18h00 - 19h00 : Préparation aux examens et réponses aux différentes questions.

Programme avancé

JOUR 11 : 6h de cours magistraux

- 11h30 - 12h30 : Révision du niveau débutant et intermédiaire
- 12h30 - 13h30 : Déjeuner
- 13h30 - 16h30 : Enseignement des exercices de niveau avancé
- 16h30 - 17h00 : Pause
- 17h00 - 18h00 : Enseignement et pratique des exercices avancés.

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

- 46 heures de cours magistraux
- 19 heures de Travaux Pratiques en Matwork

Le dernier jour de formation, le planning de chaque étudiant est mis en place en fonction de ses disponibilités pour pouvoir effectuer un stage composé de 10 heures d'observations et de 30 heures de pratiques et de 15 heures d'enseignement. Ces heures doivent être obligatoirement validées avant la présentation à son examen 6 mois après le premier jour de formation.

Les Travaux pratiques, TP, et le compte rendu doivent être rendus par voie électronique un mois avant la date de l'examen.

