

Pilates Matwork 1

Pour les professionnels de la santé et du mouvement

DURÉE 32 heures	FORMAT 4 journées sur 2 week-ends	DATES 16-17 janvier 2027 6-7 février 2027	LIEU Hall omnisports de Vielsalm
---------------------------	--	--	---

JOUR 1

Les fondamentaux du Pilates

- Histoire de Joseph Pilates et naissance de la Contrology
- Les six principes fondamentaux du Pilates
- Anatomie fonctionnelle et rôle des muscles profonds
- Respiration, posture, alignement et centrage
- Découverte des premiers exercices Matwork

JOUR 2

Les exercices fondamentaux

- Apprentissage des exercices Pilates Matwork Niveau 1
- Identification des principaux muscles sollicités
- Respiration et coordination des mouvements
- Placement, corrections et adaptations
- Mise en pratique et travail en binômes

JOUR 3

Approfondissement et pédagogie

- Révision et approfondissement du répertoire
- Exercices complémentaires et variantes
- Observation posturale et sécurité
- Techniques de correction et consignes verbales
- Apprentissage de l'enseignement en petits groupes

JOUR 4

Mise en pratique et évaluation

- Construction d'une séance complète de Pilates
- Organisation et progression des exercices
- Enseignement supervisé et retours pédagogiques
- Évaluation théorique et pratique
- Bilan

PUBLIC CONCERNÉ

Professionnels du sport et professionnels de santé souhaitant intégrer les fondamentaux du Pilates Matwork à leur pratique.

VOTRE FORMATRICE

Laetitia Denoyelle

Instructrice Pilates depuis 2014 · Posturologue · Coach sportive