Instructeur Pilates Matwork 1

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 2100421F — Mise à jour : 17 septembre 2026

Organisme responsable : **CERCLE PAUL BERT FORMATION**

Présentation de la formation

Objectifs

- Maîtriser la pratique et l'enseignement du Pilates
- Savoir enseigner les mouvements fondamentaux et leurs applications
- Maîtriser les principes du Pilates
- Concevoir des cycles et séances pédagogiques
- Acquérir l'analyse biomécanique de la pratique et adapter la pratique de l’activité aux différents publics
- Analyser, évaluer et corriger les pratiquants lors de leur activité
- Développer les gestes professionnels et leur adaptation pour tout public
- Assurer la sécurité des pratiquants et des tiers

Programme

- Positionnement des candidats et projet professionnel
- Apports théoriques et pratiques des principes et de la logique de l'activité
- Anatomie, évaluation posturale et pathologies des pratiquants
- Construction de cycles et séances pédagogiques
- Pratique de l'activité Pilates (construction d'un référentiel corporel)
- Pédagogie appliquée à l'encadrement de publics
- Mises en situation pédagogique
- Analyse de pratique et auto-évaluation
- Evaluations théoriques, pratiques et pédagogiques

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Niveau Bac général, pro ou techno, BP	**Sans niveau spécifique**

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2396461S	Présentiel	Rennes	19/10/2026	23/10/2026

Source : GREF Bretagne #2100421F