

PILATES

  
SOFIT  
Pilates

SOFIT.FR

# Programme de formation

Studio Pilates à Larmor-Plage

## MatWork 1 Fondamental

Exigence technique | Respect du corps | Pédagogie sensorielle



“

**LA FORME PHYSIQUE EST LA PREMIÈRE CONDITION DU BONHEUR**

JOSEPH PILATES

**FORMATRICE**  
Solenne Tourneux

**SOFIT PILATES**  
1 rue de Ploemeur  
56260 LARMOR-PLAGE,  
06.48.17.19.34

**MISE À JOUR**  
2026

# Programme

- Apprentissage des 5 référentiels
- Apprentissage des 8 principes fondamentaux
- Apprentissage des 16 mouvements de niveaux débutants (Nécessite une base commune de son schéma corporel)
- Développement des options selon les difficultés rencontrées
- Analyses des muscles moteurs, stabilisateurs
- Travail de réalisation individuelle de chaque mouvement
- Mise en pratique de l'enseignement de chaque mouvement
- Évaluation

## Modalités pédagogiques

- Lieu adapté et matériel adéquat, manuel de formation
- Alternance travail pratique et théorique
- Équipe pédagogique compétente et diplômée
- Valider le module pour l'attestation de réussite

## Durée

Un jour de formation de 7h de formation  
9h00-12h30 et 13h30-17h

**Solenne Tourneux – Formatrice**

## Déroulé du stage



- Suivi d'un cours (chez Sofit ou en structure)
- Découverte de 5 référentiels  
Centrage / Respiration /  
Alignement colonne / Épaules basses
- Enseignement des 5 référentiels afin de savoir les faire ressentir par la suite (*Starter de la méthode*)
- Enseignement de 6 postures de base du formateur puis en binôme
- Groupe divisé en 2 et mise en pratique : 1 prof + 4 élèves maximum (*se rendre compte de la prise en charge d'un groupe*)
- Apprentissage des autres mouvements plus complexes sur le plan de la posture
- Enseignement du formateur et travail en binôme
- Constructions de séances par thème et groupe de 4 personnes
- Chaque stagiaire enseigne un mouvement
- Évaluation de 3 mouvements F.S.M. (*Force / Souplesse / Mobilité*)
- Suite de l'évaluation
- Examen à l'écrit

### **SOFIT PILATES**

1 rue de Ploemeur  
56260 LARMOR-PLAGE,  
06.48.17.19.34