



## ANIMER DES SEANCES DE PILATES

**DURÉE****65 Heures****TARIF****2 190€ TTC****FORMATEURS****Equipe pédagogique****PUBLIC CONCERNÉ**

Professionnels du secteur de la remise en forme :

- Coach sportif, entraîneur, animateur sportif, éducateur sportif etc....
- Professeurs de danse
- Sportifs de haut niveau

**PRÉ-REQUIS**

Etre âgé au minimum de 18 ans Être titulaire :

- D'un BE HACUMESE
- D'un BE MF
- D'un BPJEPS AGFF
- D'un BP AF
- D'une licence STAP
- D'un CQP ALS option AGEE
- D'un DE Danse
- En cas de handicap léger ou lourd, nous contacter pour évaluer la faisabilité de la formation

**OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES**

- Acquérir les compétences nécessaires pour concevoir, structurer et animer des séances de Pilates au sol (Matwork), en individuel ou en collectif, adaptées aux niveaux et aux objectifs des pratiquants.
- Maîtriser les principes fondamentaux de la méthode Pilates (placement, respiration, centrage, contrôle, fluidité, précision et concentration) et être capable de les enseigner.
- Être en capacité d'observer les pratiquants, d'identifier les défauts de placement ou d'exécution, et de proposer des corrections adaptées.
- Connaître la biomécanique des mouvements du Pilates sur tapis et leurs différentes options, afin de construire des séances évolutives et personnalisées.
- Savoir adapter les exercices aux publics spécifiques (seniors, femmes enceintes, personnes présentant certaines limitations fonctionnelles), notamment par l'utilisation de petits matériels.
- Développer une posture professionnelle d'animateur en Pilates, incluant la capacité à élaborer un plan de communication et à s'inscrire dans une démarche de veille et d'actualisation des connaissances.



## PROGRAMME

### Module 1 : Pilates Matwork 1 (3 jours - 21 heures)

- Attentes et objectifs de chaque participant.
- Introduire la discipline : création, nom du fondateur, histoire, évolution... afin de constituer le socle de l'apprentissage, qu'il soit ponctuel ou régulier et d'appréhender au mieux les enchaînements d'exercices en cours particuliers ou en cours collectifs
- Faire découvrir à travers des séances les exercices physiques afin de travailler sur les 6 principes de base : contrôle, concentration, centrage, précision, respiration, et fluidité
- Recueillir et analyser les attentes et motivations de chaque participant afin d'identifier les finalités visées et tenir compte des spécificités du public.
- Apprentissage des mouvements fondamentaux, leurs différentes options, leurs objectifs, leurs points d'attention, leurs visualisations, leurs muscles moteurs en mouvement.
- Identifier le niveau de pratique et de connaissances acquises des différents participants afin d'évaluer leurs capacités et leurs limites et adapter les cours de Pilates selon les savoirs antérieurs.
- Élaborer le contenu en s'appuyant sur des méthodes et techniques adaptées aux activités proposées, en format collectif ou individuel afin de préparer une séance de Pilates selon une progression structurée.
- Structurer la séance de Pilates en définissant les objectifs à atteindre et en tenant compte des spécificités des participants afin de concevoir des exercices et d'élaborer des enchaînements fluides et progressifs.
- Apprendre au participant à placer sa respiration, c'est-à-dire à expirer et inspirer en fonction du mouvement effectué afin d'entretenir sa concentration et de développer de la fluidité dans le mouvement et la respiration

### Module 2 : Pilates Petit Matériel (2 jours - 14 heures)

- Être capable d'enseigner le Pilates avec du petit matériel.
- Connaître le matériel
- Maîtriser la technique de la méthode Pilates avec du petit matériel
- Connaître les mouvements et les options du Pilates avec matériel
- Être capable de reconnaître les défauts de placement ou d'exécution des pratiquants et les corriger.
- Pouvoir réaliser des enchaînements avec petit matériel adapté au niveau des pratiquants.
- Expliquer le but et le bénéfice de chaque mouvement afin d'y associer son utilité dans la vie quotidienne et faciliter l'élimination du stress
- Expliquer et vérifier la compréhension des participants afin de leur faire acquérir les fondamentaux, les techniques, les pratiques et l'usage des matériels du Pilates
- Respecter la proportion entre le travail de force (stabilisation) et le travail de mobilisation afin de développer la souplesse et améliorer la coordination
- Réaliser de grands étirements en passant par un travail d'équilibre postural et de respiration afin d'effectuer un retour au calme
- Respecter les règles d'hygiène et de sécurité en mettant en oeuvre des vérifications périodiques des équipements et installations afin de limiter les risques et éviter les accidents

### Module 3 : Pilates Matwork 2 (2 jours - 14 heures)

- Approfondir ses connaissances de la méthode Pilates.
- Être capable de reconnaître les défauts de placement ou d'exécution des pratiquants et les corriger sur les mouvements intermédiaires.
- Connaître la biomécanique des mouvements Pilates Matwork 2, et les différentes options de ces mouvements pour s'adapter aux niveaux et aux objectifs des pratiquants.
- Construction d'un cours adapté aux différents publics.
- Réaliser une phase de détente en effectuant la respiration adéquate afin de porter l'accent sur la prise de conscience de la colonne vertébrale, des mouvements du bassin, de la position neutre du dos, des tensions à résoudre dans les cervicales et des mouvements de la cage thoracique



- Réaliser une alternance agoniste/antagoniste, par un travail alterné des chaînes musculaires : postérieures, antérieures, latérales et croisées afin d'équilibrer la musculature

## Module 4 : Pilates Matwork 3 (2 jours - 14 heures)

- Approfondir ses connaissances de la méthode Pilates sur les niveaux avancés.
- Être capable de reconnaître les défauts de placement ou d'exécution des pratiquants et les corriger sur les mouvements avancés.
- Connaître la biomécanique des mouvements Pilates Matwork 3, et les différentes options de ces mouvements pour s'adapter aux niveaux et aux objectifs des pratiquants.
- Construction d'un cours adapté aux différents publics.
- Bâtir un plan de communication adapté à la clientèle cible en définissant les messages, argumentaires, et supports de communication (web, réseaux sociaux, ...) afin de développer la notoriété de l'activité.
- Définir une stratégie d'influence selon une méthodologie précise : ciblage des influenceurs, choix des réseaux sociaux, ... afin d'animer au quotidien les relations avec les e-influenceurs
- Exercer une veille professionnelle (documentaire, technique, ..) liée à l'activité en consultant les revues professionnelles, les sites de références, en participant aux webinaires et aux salons professionnels, afin de maintenir à jour ses connaissances et faire progresser sa pratique professionnelle.
- Réaliser des exercices de visualisation en employant des images pour faire comprendre le mouvement au pratiquant afin qu'il le réalise avec le plus de précisions possible
- Réaliser une série de postures au sol (Matwork) effectuées à un rythme lent sollicitant les muscles abdominaux, les fessiers, les cuisses, le dos, le buste, les épaules et les bras afin de travailler la souplesse des muscles et des articulations
- Enchaîner les exercices de différents niveaux avec des transitions fluides pour passer d'un exercice à l'autre : de côté, sur le dos, en quadrupédie, ou à plat ventre, etc...



## MOYENS

### Pédagogiques

Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en œuvre pour chacun des participants (salle de formation, manuel de formation, matériel informatique etc.)

Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation, reconnus pour leur savoir et leur pédagogie.

### D'exécution

Alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel.

### Suivi de l'exécution de l'action

- Fiche d'émargement au début de chaque demi-journée - Attestation de présence.

### Évaluation et certification

- 45 heures de pratique personnelle

- 45 heures d'enseignement

- 1 heure de mise en situation professionnelle - 30 minutes orale.

### Session de rattrapage

Si vous avez encore une marge de progression trop importante, une seconde évaluation est possible et demeure à votre charge. En effet, la procédure d'évaluation et de certification est incluse dans le prix de la formation pour une seule évaluation. Un supplément de 80 euros vous sera demandé en cas de session de rattrapage afin de couvrir la réévaluation par la formatrice.



## MODULE 1 : PILATES MATWORK 1

**DURÉE****21 heures****FORMATEURS****Equipe pédagogique****PRÉ-REQUIS****BP AF ou équivalent**

### JOUR 1

Accueil des participants et présentation des 2 jours de formation

09h30 - Accueil, et mise en place

10h00 - Master Class Pilates

11h00 - Les 6 principes de la technique Pilates

12h30 - Pause déjeuner

14h00 - Les 9 premiers mouvements pilates matwork 1

16h00 - Mise en situation - perfectionnement des consignes - des option

18h00 - Fin de la 1ère journée de formation

### JOUR 2

09h30 - Accueil, mise en place

10h00 - Master Class Pilates

11h00 - Mise en situation d'enseignement sur les mouvements du jour 1

12h30 - Pause déjeuner

14h00 - Les 9 mouvements suivant du pilates matwork 1

16h00 - Mise en situation - perfectionnement des consignes - des options

18h00 - Fin de la 2ème journée de formation

### JOUR 3

09h30 - Accueil, mise en place

10h00 - Master Class Pilates

11h00 - Mise en situation d'enseignement sur les mouvements du jour 1 et 2

12h30 - Pause déjeuner

14h00 - Les 9 derniers mouvements du pilates matwork 1

16h00 - Mise en situation - évaluation

18h00 - Fin de la 3ème journée de formation



## MODULE 2 : PILATES PETIT MATÉRIEL

**DURÉE****14 heures****FORMATEURS****Equipe pédagogique****PRÉ-REQUIS****BP AF ou équivalent**

### JOUR 1

Accueil des participants et présentation des 2 jours de formation

09h30 - Accueil, distribution des manuels et mise en place

10h00 - Master Class Pilates

11h00 - Les 9 premiers mouvements Pilates avec petit matériel

12h30 - Pause déjeuner

13h30 - Mise en situation - perfectionnement des consignes - des options- gestion des cours

18h00 - Fin de la 1ère journée de formation

### JOUR 2

09h30 - Accueil, mise en place

10h00 - Master Class Pilates

11h00 - Mise en situation d'enseignement sur les mouvements du jour 1

12h30 - Pause déjeuner

13h30 - Les 9 derniers mouvements Pilates avec petit matériel

16h00 - Mise en situation - Construction d'un cours - Relation musique mouvement

18h00 - Fin de la 2ème journée de formation et remise des Certificats de formation



## MODULE 3 : PILATES MATWORK 2

**DURÉE****14 heures****FORMATEURS****Equipe pédagogique****PRÉ-REQUIS****BP AF ou équivalent**

### JOUR 1

Accueil des participants et présentation des 2 jours de formation

09h30 - Accueil, et mise en place

10h00 - Master Class Pilates

11h00 - Les 10 premiers mouvements Pilates module 2

12h30 - Pause déjeuner

13h30 - Mise en situation - perfectionnement des consignes - des options - gestion des cours

15h00 - Les 11 mouvements suivant Pilates module 2

18h00 - Fin de la 1ère journée de formation

### JOUR 2

09h30 - Accueil, mise en place

10h00 - Master Class Pilates

11h00 - Les 12 mouvements suivant Pilates module 2

12h30 - Pause déjeuner

13h30 - Mise en situation - Construction d'un cours - Feedback - Explications du processus d'évaluation à réaliser post formation

18h00 - Fin de la 2ème journée de formation



## MODULE 4 : PILATES MATWORK 3

**DURÉE****14 heures****FORMATEURS****Equipe pédagogique****PRÉ-REQUIS****BP AF ou équivalent**

### JOUR 1

Accueil des participants et présentation des 2 jours de formation

09h30 - Accueil, et mise en place

10h00 - Master Class Pilates

11h00 - Les 10 premiers mouvements Pilates module 3

12h30 - Pause déjeuner

13h30 - Mise en situation - perfectionnement des consignes - des options - gestion des cours

15h00 - Les 11 mouvements suivant Pilates module 3

18h00 - Fin de la 1ère journée de formation

### JOUR 2

09h30 - Accueil, mise en place

10h00 - Master Class Pilates

11h00 - Les 12 mouvements suivant Pilates module 3

12h30 - Pause déjeuner

13h30 - Mise en situation - Construction d'un cours - Feedback - Explications du processus d'évaluation à réaliser post formation

18h00 - Fin de la 2ème journée de formation



total freestyle

# RÉFÉRENTIELS DE COMPÉTENCES ET D'ÉVALUATION

## **Contexte de la certification :**

La méthode Pilates a été inventée au début du XXe siècle par Joseph Pilates.

Le Pilates est une mise en forme physique douce pour entretenir, rééduquer et développer le corps. La méthode fait travailler l'élève dans trois directions principales : le corps, le mental et l'esprit. Elle s'inspire globalement d'autres techniques, comme la danse, la gymnastique ou le yoga.

La méthode Pilates se pratique au sol sur un tapis ou à l'aide d'appareils et d'accessoires divers. Les cours peuvent être individuels, mais ils se pratiquent le plus souvent en petits groupes.

## **Objectif de la certification :**

La certification « Exercer une activité d'instructeur Pilates » permet d'attester des compétences et connaissances acquises par toute personne souhaitant enseigner la méthode Pilates et proposer des cours adaptés à des profils divers.

**Pré-requis :**

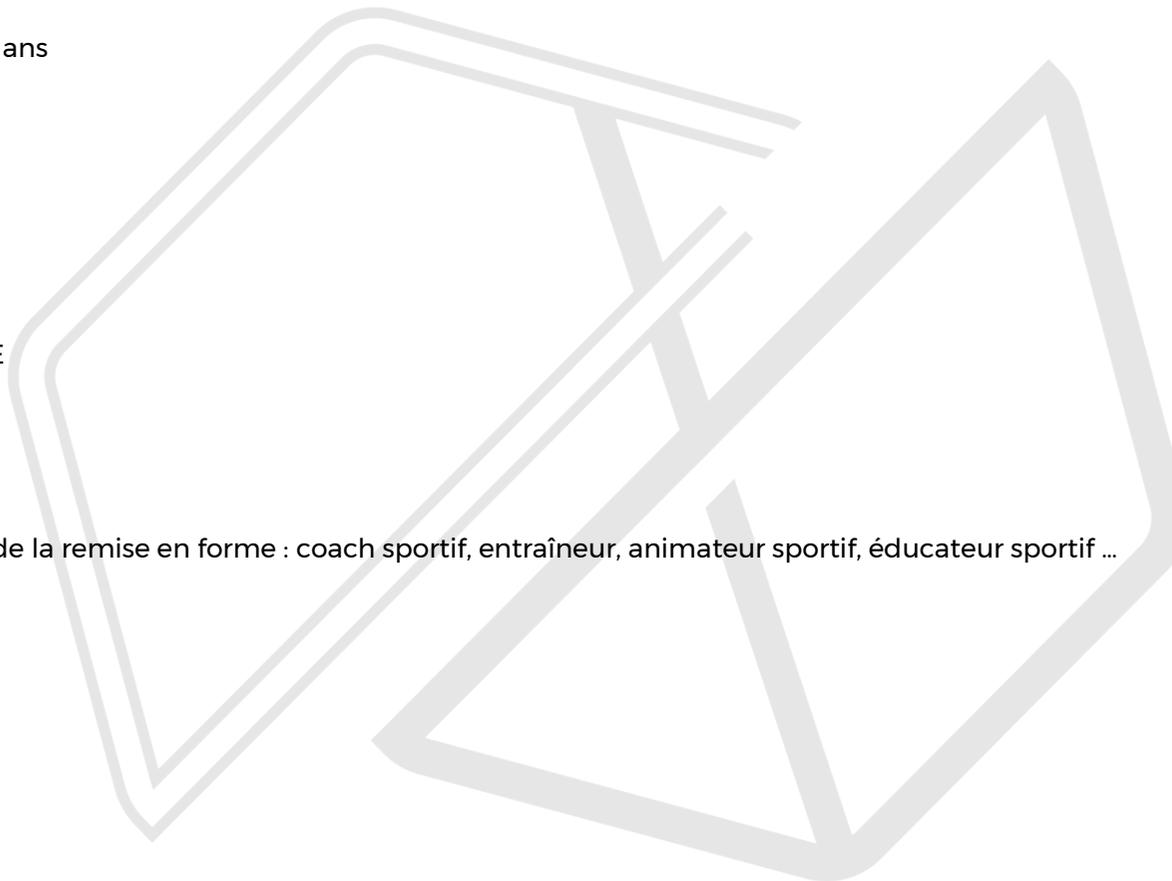
Etre âgé au minimum de 18 ans

Etre titulaire :

- d'un BE HACUMESE
- d'un BE MF
- d'un BPJEPSS AGFF
- d'un BP AF
- d'une licence STAPS
- d'un CQP ALS option AGEES
- d'un DE Danse

**Public concerné :**

- Professionnels du secteur de la remise en forme : coach sportif, entraîneur, animateur sportif, éducateur sportif ...
- Professeurs de danse
- Sportifs de haut niveau



Intitulé de la certification

**ANIMER DES EANCES DE PILATES**

Référentiels

Référentiel de compétences	Référentiel de certification	
	Modalité(s)	Critères
<b>1 - Identification des demandes des participants</b>	<b>Mise en situation professionnelle : <u>construction et animation d'une séance de Pilates.</u></b>	
C.1. Recueillir et analyser les attentes et motivations de chaque participant afin d'identifier les finalités visées et tenir compte des spécificités du public		- Les attentes et motivations des participants sont clairement repérées
C.2. Identifier le niveau de pratique et de connaissances acquises des différents participants afin d'évaluer leurs capacités et leurs limites et adapter les cours de Pilates selon les savoirs antérieurs	Le candidat construit et anime une séance de Pilates. Il : - élabore un contenu - explique les différents mouvements et enchaînements aux participants - fait réaliser différents exercices et enchaînements - accompagne les exercices - enseigne des exercices simples sur le petit matériel (magic circle, foam roller et autres) .	- Le niveau de pratique et de connaissances acquises est évalué
<b>Conception d'une séance de Pilates</b>		
C.3. Élaborer le contenu en s'appuyant sur des méthodes et techniques adaptées aux activités proposées, en format collectif ou individuel afin de préparer une séance de Pilates selon une progression structurée		- La proposition de cours présentée est cohérente et les exercices prévus sont appropriés
C.4. Structurer la séance de Pilates en définissant les objectifs à atteindre et en tenant compte des spécificités des participants afin de concevoir des exercices et d'élaborer des enchaînements fluides et progressifs		- La structuration de la séance de Pilates est adaptée et cohérente au regard des objectifs à atteindre et des publics
<b>Animation d'une séance de Pilates</b>	Durée de l'animation de la séance : 30 minutes	
C.5. Introduire la discipline : création, nom du fondateur, histoire, évolution... afin de constituer le socle de l'apprentissage, qu'il soit ponctuel ou régulier et d'appréhender au mieux les enchaînements d'exercices en cours particuliers ou en cours collectifs	A l'oral, le jury interroge le candidat sur le travail réalisé et les points qu'il souhaite approfondir. Le candidat justifie des techniques utilisées	- L'histoire et les bases théoriques de la pédagogie utilisée en Pilates sont décrites correctement
C.6. Réaliser une phase de détente en effectuant la respiration adéquate afin de porter l'accent sur la prise de conscience de la colonne vertébrale, des mouvements du bassin, de la position neutre du dos, des tensions à résoudre dans les cervicales et des mouvements de la	Durée de l'oral : 30 minutes	- Les techniques de levées de tensions musculaires préparatoires aux exercices sont utilisées

cage thoracique		
C.7. Faire découvrir à travers des séances les exercices physiques afin de travailler sur les 6 principes de base : contrôle, concentration, centrage, précision, respiration, et fluidité		- Les six principes de base sont expliqués correctement et détaillés
C.8. Expliquer le but et le bénéfice de chaque mouvement afin d'y associer son utilité dans la vie quotidienne et faciliter l'élimination du stress		- Des objectifs de travail sont définis et un protocole à partir d'un bilan postural est proposé
C.9. Expliquer et vérifier la compréhension des participants afin de leur faire acquérir les fondamentaux, les techniques, les pratiques et l'usage des matériels du Pilates		- Le candidat répète et reformule les notions et les techniques du Pilates
C.10. Réaliser des exercices de visualisation en employant des images pour faire comprendre le mouvement au pratiquant afin qu'il le réalise avec le plus de précisions possible		- Les exercices de visualisation sont réalisés pour accompagner les participants
C.11. Réaliser une série de postures au sol (Matwork) effectuées à un rythme lent sollicitant les muscles abdominaux, les fessiers, les cuisses, le dos, le buste, les épaules et les bras afin de travailler la souplesse des muscles et des articulations		- La mise en place des postures est réalisée progressivement
C.12. Enchaîner les exercices de différents niveaux avec des transitions fluides pour passer d'un exercice à l'autre : de côté, sur le dos, en quadrupédie, ou à plat ventre, etc...		- Les enchaînements de différents exercices sont composés avec la fluidité dans les transitions
C.13. Apprendre au participant à placer sa respiration, c'est-à-dire à expirer et inspirer en fonction du mouvement effectué afin d'entretenir sa concentration et de développer de la fluidité dans le mouvement et la respiration		- La respiration est thoracique ou costale et rythme les exercices
C.14. Corriger les mauvaises postures en améliorant la coordination, l'équilibre et l'alignement du corps afin de développer les muscles de manière harmonieuse		- Le candidat reconnaît les différentes postures pouvant engendrer des douleurs musculaires et apprend au participant comment les corriger
C.15. Réaliser des exercices avec du petit matériel type magic circle, swiss ball, Soft ball, foam roller selon la pathologie ou la morphologie de la personne afin d'aider		- Les exercices avec du petit matériel sont effectués en appliquant les principes Pilates et en respectant les règles de

<p>tout au long de l'exercice le muscle qui contrôle l'articulation</p>		<p>sécurité</p>
<p>C.16. Réaliser une alternance agoniste/antagoniste, par un travail alterné des chaînes musculaires : postérieures, antérieures, latérales et croisées afin d'équilibrer la musculature</p>		<p>- La variété des mouvements et le petit nombre de répétitions permettent de renforcer, allonger et tonifier les muscles</p>
<p>C.17. Respecter la proportion entre le travail de force (stabilisation) et le travail de mobilisation afin de développer la souplesse et améliorer la coordination</p>		<p>- Les exercices sont adaptés aux besoins spécifiques de chaque participant</p>
<p>C.18 Réaliser de grands étirements en passant par un travail d'équilibre postural et de respiration afin d'effectuer un retour au calme</p>		<p>- L'enseignement développé respecte les principes du Pilates incluant des étirements pertinents</p>
<p>C.19. Respecter les règles d'hygiène et de sécurité en mettant en œuvre des vérifications périodiques des équipements et installations afin de limiter les risques et éviter les accidents</p>		<p>- Les règles d'hygiène et de sécurité sont définies et mises en œuvre correctement</p>
<p><b>Développement d'une activité d'instructeur de Pilates</b></p>		
<p>C.20. Bâtir un plan de communication adapté à la clientèle cible en définissant les messages, argumentaires, et supports de communication (web, réseaux sociaux, ...) afin de développer la notoriété de l'activité</p>	<p><b><u>Mise en situation professionnelle : présentation d'un plan de communication</u></b></p> <p>A partir d'un cas réel ou fictif, le candidat présentera un plan de communication de lancement d'une prestation d'instructeur de Pilates.</p> <p>Le candidat proposera :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- un argumentaire</li> <li>- les supports adaptés, réseaux sociaux, influenceurs, ...</li> </ul>	<p>- Le plan de communication est adapté à la cible</p>
<p>C.21. Définir une stratégie d'influence selon une méthodologie précise : ciblage des influenceurs, choix des réseaux sociaux, ... afin d'animer au quotidien les relations avec les e-influenceurs</p>		<p>- Les influenceurs pertinents sont détectés</p>
<p>C.22. Exercer une veille professionnelle (documentaire, technique, ..) liée à l'activité en consultant les revues professionnelles, les sites de références, en participant aux webinaires et aux salons professionnels, ...afin de maintenir à jour ses connaissances et faire progresser sa pratique professionnelle</p>		<p>- La pratique professionnelle est analysée au regard des références professionnelles</p>