



## Animer des séances de Pilates sur tapis

### DURÉE

79 Heures

### TARIF

2 820 € TTC

### FORMATEURS

Equipe pédagogique

### PUBLIC CONCERNÉ

#### Professionnels de l'activité physique, du sport ou de la remise en forme

- Éducateurs sportifs titulaires d'un BPJEPS, DEJEPS, CQP, licence STAPS, etc.
- Coachs sportifs, préparateurs physiques, intervenants en structure de fitness ou associations sportives.

#### Professionnels du bien-être, de la santé ou de l'accompagnement corporel

- Professeurs de yoga, danse, relaxation, praticiens en techniques corporelles (méthode Feldenkrais, méthode Alexander, etc.), ostéopathes, kinésithérapeutes.

#### Salariés ou indépendants souhaitant élargir leurs compétences

- Intervenants en structures de santé, centres de remise en forme, entreprises, associations, établissements spécialisés (séniors, personnes en reprise d'activité).

### PRÉ-REQUIS

#### Être titulaire

D'un BE HACUMESE, BE MF, BPJEPS AGFF, BP AF, licence STAP, CQP ALS option AGEE, CQP IF, DE Danse

#### Disposer d'une connaissance de base en anatomie et en physiologie du mouvement humain

- Acquise via une formation initiale (ex. : BPJEPS, licence STAPS, DEUST métiers de la forme, diplôme de santé ou de bien-être) ou par l'expérience professionnelle dans le champ de l'activité physique ou corporelle.

#### Justifier d'une première expérience d'encadrement ou d'accompagnement de publics

- Dans le domaine du sport, du bien-être, de la santé ou de l'expression corporelle (yoga, danse, gymnastique, relaxation, etc.), en tant que salarié, indépendant, ou bénévole.

#### Posséder une condition physique compatible avec la pratique régulière du Pilates

- Attestée par une auto-déclaration de capacité physique ou, selon les organismes, par un certificat médical.

#### Présenter un projet professionnel ou une motivation cohérente avec l'animation d'activités physiques orientées bien-être

- Vérifié lors d'un entretien préalable ou à travers un dossier de candidature.

### 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.
- Historique de la méthode Pilates.
- Apprentissage des principes de la méthode Pilates.
- 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.
- Mise en pratique de l'enseignement de chaque mouvement.

### 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.

### 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.

### 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.
- 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.



## Module 5 : Pilates Matwork publics spécifiques (2 jours - 14 heures)

- Proposer des séances de Pilates adaptées aux femmes enceintes, au public senior et tout autres publics spécifiques.
- Adapter les exercices de Pilates Matwork 1 à ces publics, notamment à l'aide de petit matériel (ballons, foam roller...)
- Connaître les spécificités des publics seniors selon les différents stades du vieillissement et femmes enceintes selon les différents stades de la grossesse.
- Savoir analyser la posture des pratiquants et proposer des exercices de Pilates adaptés.

### 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
- 40 min de mise en situation professionnelle - 20 minutes orale.
- Rédaction d'un dossier de suivi de deux pratiquants sur au moins 3 séances

#### 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 110euros 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



## MODULE 5 : PILATES PUBLICS SPÉCIFIQUES

**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 5

12h30 - Pause déjeuner

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

15h00 - Les 11 mouvements suivant Pilates module 5

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 5

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