



Animer des séances de Pilates sur appareils

DURÉE

94 Heures

TARIF

3 948 € TTC

FORMATEURS

Equipe pédagogique

PUBLIC CONCERNÉ

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

- Educateurs 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

- Acquis 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

- Concevoir, structurer et animer des séances de Pilates sur appareils (Reformer, Cadillac, Chair, Barrel, petit matériel) en contexte individuel ou collectif restreint.
- Évaluer les besoins et capacités posturales et fonctionnelles des pratiquants afin de proposer un programme personnalisé, progressif et sécurisé.
- Maîtriser les réglages et l'utilisation sécurisée des différents appareils de Pilates, en les adaptant aux morphologies et aux objectifs des pratiquants.
- Guider verbalement et visuellement les pratiquants, corriger leurs placements et ajuster les exercices en temps réel pour garantir la progression et la prévention des blessures.
- Évaluer les effets d'une séance ou d'un cycle de séances, analyser les évolutions et réajuster le programme pour favoriser la fidélisation et l'atteinte des objectifs.
- Respecter le cadre réglementaire et sécuritaire lié à l'enseignement du Pilates sur appareils, en adoptant une posture professionnelle et adaptée aux différents publics (adultes actifs, seniors, sportifs, personnes en reprise d'activité).

PROGRAMME

Module 1 : Reformer/Cadillac 1 (4 jours - 28 heures)

Objectifs spécifiques :

- Découvrir l'histoire et les principes fondamentaux du Pilates sur appareils.
- Comprendre l'anatomie fonctionnelle liée aux mouvements de base.
- Maîtriser les réglages, la sécurité et l'installation sur Reformer et Cadillac.
- Apprentissage des exercices fondamentaux de niveau débutant.

Contenus :

- Présentation des appareils : structure, réglages, règles de sécurité (C3).
- Analyse posturale initiale et tests simples de mobilité et de force (C1).
- Principes fondamentaux appliqués au travail sur appareils (centrage, respiration, contrôle).
- Enseignement des mouvements fondamentaux (Reformer/Cadillac niveau 1).
- Mise en situation d'animation : guidage verbal, démonstrations, corrections (C4).
- Études de cas : élaboration de séances adaptées aux pratiquants débutants (C2).

Module 2 : Reformer / Cadillac 2 (3 jours - 21 heures)

Objectifs spécifiques :

- Approfondir les exercices intermédiaires sur Reformer et Cadillac.
- Développer la fluidité et la progression pédagogique des séances.
- Savoir adapter les exercices aux différents profils de pratiquants.

Contenus :

- Révision et perfectionnement des exercices fondamentaux.
- Apprentissage des exercices intermédiaires (progressions Reformer/Cadillac).
- Variantes et adaptations selon les besoins (publics actifs, seniors, reprise d'activité) (C5).
- Construction de séances intermédiaires : structure, rythme, intensité (C2).
- Mise en situation : animation de mini-séances pour petits groupes (C4).
- Analyse de la posture en dynamique : détection des déséquilibres et corrections (C1).



Module 3 : Reformer / Cadillac 3 (2 jours - 14 heures)

Objectifs spécifiques :

- Maîtriser les exercices avancés sur Reformer et Cadillac.
- Gérer la sécurité et l'intensité des séances avec des pratiquants confirmés.
- Être capable de corriger et d'adapter en temps réel.

Contenus :

- Approfondissement des réglages complexes (résistances, sangles, accessoires) (C3).
- Apprentissage des exercices avancés et de leurs options.
- Gestion de la sécurité et des limites physiologiques selon le public.
- Mise en situation : animation de séances avancées, ajustements en direct (C4 – C5).
- Étude de cas : concevoir un cycle de progression sur plusieurs séances (C2 – C6).

Module 4 : Chair (2 jours - 14 heures)

Objectifs spécifiques :

- Découvrir et utiliser la Pilates Chair dans un cadre pédagogique.
- Connaître les exercices fondamentaux et intermédiaires sur Chair.
- Adapter la résistance, la posture et les placements selon la morphologie du pratiquant.

Contenus :

- Présentation de la Chair : réglages et sécurité (C3).
- Enseignement des mouvements fondamentaux et intermédiaires.
- Guidage, corrections et consignes adaptées (C4).
- Exercices spécifiques de stabilité, équilibre et coordination.
- Mise en situation d'animation : mini-séances Chair avec adaptations en temps réel (C5).
- Travail en binômes : observation et feedback postural (C1).

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

Objectifs spécifiques :

- Utiliser le Barrel et le petit matériel (Arc Barrel, Spine Corrector, accessoires).
- Développer la créativité pédagogique dans l'élaboration des séances.
- Renforcer la capacité d'adaptation à des publics spécifiques (seniors, femmes enceintes, sportifs).

Contenus :

- Présentation et manipulation sécurisée du Barrel et des accessoires (C3).
- Enseignement des mouvements fondamentaux et intermédiaires.
- Construction de séquences progressives intégrant petit matériel.
- Mise en situation : animation de séances thématiques adaptées (C4 – C5).
- Analyse posturale et évaluation des évolutions (C1 – C6).



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

- **Épreuve 1** : Analyse du pratiquant et élaboration d'un programme personnalisé Étude de cas + oral. Durée : 1 heure (30 min de préparation + 20 min d'oral)
- **Épreuve 2** : Mise en situation d'animation d'une séance. Mise en situation réelle ou simulée. Durée : 45 minutes (10 min de préparation + 30 min d'animation + 5 min de transition)
- **Épreuve 3** – Adaptation en temps réel. Observation directe pendant l'épreuve 2 + entretien oral à chaud. Durée : Intégré à l'épreuve 2 + 10 minutes d'oral post-séance
- **Épreuve 4** – Évaluation des effets. Présentation orale avec support (fiche de suivi). Durée : 20 minutes

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 190euros vous sera demandé en cas de session de rattrapage afin de couvrir la réévaluation par la formatrice.



MODULE 1 : Reformer / Cadillac 1

DURÉE

28 heures

FORMATEURS

Equipe pédagogique

PRÉ-REQUIS

BP AF ou équivalent

JOUR 1

Accueil des participants et présentation des 4 jours de formation
 09h30 Accueil des stagiaires et présentation des objectifs du module
 10h00 Master Class Reformer/Cadillac (séance guidée)
 11h00 Présentation des appareils, réglages de sécurité, principes fondamentaux
 12h30 Pause déjeuner
 14h00 Exercices fondamentaux Reformer niveau 1 (démonstration + pratique guidée)
 16h00 Mise en situation : guidage verbal + corrections entre stagiaires
 18h00 Fin de la journée

JOUR 2

09h30 Accueil – mise en place
 10h00 Master Class Cadillac (séance guidée)
 11h00 Exercices fondamentaux Cadillac niveau 1
 12h30 Pause déjeuner
 14h00 Construction d'une mini-séance débutant (progression pédagogique)
 16h00 Mise en pratique : animation en binômes avec feedback
 18h00 Fin de la journée

JOUR 3

09h30 Accueil – questions/révisions
 10h00 Master Class Reformer/Cadillac (centrage, respiration, contrôle)
 11h00 Nouveaux exercices fondamentaux (suite Reformer/Cadillac niveau 1)
 12h30 Pause déjeuner
 14h00 Études de cas : analyse de profils pratiquants
 16h00 Mise en situation : création et guidage d'une séance personnalisée
 18h00 Fin de la journée

JOUR 4

09h30 Accueil – mise en place
 10h00 Master Class intégrative Reformer + Cadillac
 11h00 Séances pratiques : organisation et rythme d'une séance complète
 12h30 Pause déjeuner
 14h00 Mise en situation certificative : mini-séances animées avec corrections
 16h00 Débriefing collectif et évaluation formative
 18h00 Fin du module



MODULE 2 : Reformer / Cadillac 2

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

JOUR 1

Accueil des participants et présentation des 3 jours de formation

09h30 Accueil et présentation du module

10h00 Master Class intermédiaire

11h00 Exercices intermédiaires Reformer (progressions)

12h30 Pause déjeuner

14h00 Mise en pratique : guidage, corrections, adaptations

16h00 Travail en binômes : feedback postural et pédagogique

18h00 Fin

JOUR 2

09h30 Accueil

10h00 Master Class Cadillac intermédiaire

11h00 Exercices intermédiaires Cadillac

12h30 Pause déjeuner

14h00 Construction d'une séance intermédiaire (structure et rythme)

16h00 Mise en situation : animation d'une séance collective 2-3 personnes

18h00 Fin

JOUR 3

09h30 Accueil

10h00 Master Class Reformer/Cadillac

11h00 Analyse posturale en dynamique (C1)

12h30 Pause déjeuner

14h00 Mise en situation : ajustements en temps réel (C5)

16h00 Débriefing et évaluation formative

18h00 Fin du module



MODULE 3 : Reformer / Cadillac 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

10h00 Master Class avancée

11h00 Exercices avancés Reformer

12h30 Pause déjeuner

14h00 Exercices avancés Cadillac

16h00 Mise en situation : gestion de la sécurité et des progressions

18h00 Fin

JOUR 2

09h30 Accueil

10h00 Master Class avancée (focus fluidité et contrôle)

11h00 Élaboration d'un cycle de progression (3 séances)

12h30 Pause déjeuner

14h00 Mise en situation certificative : animation avancée + adaptation en temps réel

16h00 Débriefing et validation des acquis

18h00 Fin du module



MODULE 4 : Chair

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 présentation de la Chair

10h00 Master Class Chair

11h00 Réglages de sécurité et exercices fondamentaux

12h30 Pause déjeuner

14h00 Exercices intermédiaires – stabilité, équilibre, coordination

16h00 Mise en situation : mini-séances + feedback

18h00 Fin

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 : Barrel / 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 et présentation du matériel

10h00 Master Class Barrel / Spine Corrector

11h00 Exercices fondamentaux Barre

12h30 Pause déjeuner

14h00 Exercices avec petit matériel (ballons, foam roller, élastiques)

16h00 Mise en situation : mini-séances thématiques

18h00 Fin

JOUR 2

09h30 Accueil

10h00 Master Class intégrative Barrel + petit matériel

11h00 Adaptations pour publics spécifiques (seniors, femmes enceintes, sportifs)

12h30 Pause déjeuner

14h00 Évaluation des effets et réajustement de programme

16h00 Mise en situation finale + feedback collectif

18h00 Fin du module