



## Enseigner le Pilates

**RS 7497****DURÉE****Fondamental 64 Heures  
Approfondi de 77 à 91 heures****TARIF****2 190€ TTC  
de 2865 à 3385 €TTC****FORMATEURS****Equipe pédagogique****PUBLIC CONCERNÉ**

**Cette formation s'adresse aux professionnels du sport titulaires d'une certification professionnelle inscrite à l'annexe II-1 du Code du sport :**

- 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**

- Aux masseurs kinésithérapeutes diplômés d'État
- Au sages-femme diplômé d'État, souhaitant acquérir des compétences complémentaires pour intégrer l'enseignement du Pilates dans leur activité professionnelle, que ce soit en contexte de bien-être, de remise en forme, de prévention ou de rééducation fonctionnelle.

**PRÉ-REQUIS****Être titulaire**

- D'une certification professionnelle figurant à l'Annexe II-1 du Code du sport permettant l'encadrement de séances d'activités de forme ou d'entretien ou aux masseurs kinésithérapeutes diplômés d'État ou aux sages-femme diplômé d'État

- Copie d'un diplôme dans le milieu du sport
- Copie d'un DE danse
- Copie d'un diplôme de Kiné
- Copie d'un diplôme de sage femme

**Justifier :**

- de 20 heures minimum de pratique personnelle du Pilates.

**OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES**

La certification « Enseigner le Pilates » a pour objet de valider les compétences nécessaires à la conception, l'animation, l'adaptation et la sécurisation de séances de Pilates, en tenant compte des caractéristiques et besoins spécifiques des publics pratiquants (débutants, intermédiaires, seniors, femmes enceintes, personnes en situation de handicap) et de leurs objectifs (renforcement musculaire, amélioration de la posture, mobilité, prévention des blessures et bien-être global).

Le Pilates est une méthode d'entraînement physique à faible impact, pratiquée au sol (matwork) et/ou à l'aide de petits matériels ou d'appareils spécifiques (Reformer, Cadillac, Springboard, etc.).

Cette certification se concentre sur la pratique au sol et l'usage du petit matériel, dans le cadre de cours individuels ou collectifs, en structure spécialisée, studio, salle de sport ou en milieu médicalisé.

**PROGRAMME****Fondamental (63 heures)**

Concevoir un programme pédagogique de Pilates, au moyen de l'analyse des principes fondamentaux de la méthode, de l'évaluation des profils des pratiquants et de la prise en compte des éventuelles situations de handicap, dans le but de structurer un enseignement progressif, sécurisé et adapté aux besoins identifiés.

Animer une séance de Pilates, au moyen de démonstrations, consignes et corrections, dans le but de favoriser l'appropriation et la bonne exécution des mouvements.

Adapter les exercices et la pédagogie de la méthode Pilates, au moyen de l'évaluation des capacités physiques, des besoins spécifiques et des éventuelles situations de handicap, dans le but de garantir une pratique sécurisée, inclusive et bénéfique pour chaque participant.

Utiliser les supports pédagogiques et matériels adaptés à l'enseignement du Pilates, au moyen d'outils, dans le but de favoriser la compréhension et la progression des pratiquants.

Évaluer la progression et la satisfaction des pratiquants, au moyen d'observations, de retours verbaux et de grilles d'analyse, dans le but d'ajuster et personnaliser les futures séances.

Appliquer les règles de sécurité liées à l'enseignement du Pilates, au moyen d'une préparation de l'environnement, du matériel et des consignes, dans le but d'assurer l'intégrité physique des pratiquants.

Respecter les normes d'hygiène et d'environnement au sein d'un établissement recevant du public, au moyen de l'application de protocoles sanitaires et de pratiques écoresponsables (tri des déchets, produits d'entretien écologiques, gestion de la consommation d'eau et d'énergie), dans le but de garantir des conditions de pratique conformes, sécurisées et respectueuses de l'environnement.

**Approfondi (77 à 91 heures)**

Renforcer la maîtrise des compétences du référentiel à travers un travail technique et pédagogique de niveau supérieur, en intégrant des enchaînements plus complexes et des progressions structurées.

Approfondir l'analyse biomécanique des mouvements afin d'optimiser les placements, d'affiner la précision d'exécution et d'améliorer la qualité des corrections verbales et tactiles.

Développer la capacité d'adaptation face à des profils présentant des contraintes spécifiques, en mobilisant variations, régressions et progressions pour individualiser efficacement les séances.

Perfectionner la posture pédagogique et l'autonomie professionnelle en consolidant l'expertise technique, notamment à travers un perfectionnement en Matwork ou une introduction structurée au travail sur Reformer, toujours dans une logique de cohérence et de sécurisation de la pratique.



## 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

#### Epreuve 1 :

- QCM (30 min)

Évaluer la capacité du candidat à appliquer les règles d'hygiène, de sécurité et de prévention des risques dans le cadre de l'enseignement du Pilates au sein d'un ERP (Établissement Recevant du Public)

#### Epreuve 2 :

Épreuve pratique en présentiel comprenant :

- 15 minutes de préparation
- 20 minutes d'animation de séance
- 15 minutes d'entretien avec le jury

### 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.

## Enseigner le Pilates

### Activités, contextes et situations professionnelles

#### Objectifs de la certification :

La certification « Enseigner le Pilates » a pour objet de valider les compétences nécessaires à la conception, l'animation, l'adaptation et la sécurisation de séances de Pilates, en tenant compte des caractéristiques et besoins spécifiques des publics pratiquants (débutants, intermédiaires, seniors, femmes enceintes, personnes en situation de handicap) et de leurs objectifs (renforcement musculaire, amélioration de la posture, mobilité, prévention des blessures et bien-être global).

Le Pilates est une méthode d'entraînement physique à faible impact, pratiquée au sol (matwork) et/ou à l'aide de petits matériels ou d'appareils spécifiques (Reformer, Cadillac, Springboard, etc.). Cette certification se concentre sur la pratique au sol et l'usage du petit matériel, dans le cadre de cours individuels ou collectifs, en structure spécialisée, studio, salle de sport ou en milieu médicalisé.

Elle s'adresse aux professionnels du sport justifiant d'une certification professionnelle inscrite à l'annexe II-1 (comme les titulaires du BPJEPS, DEJEPS, CQP, etc.) ou aux masseurs kinésithérapeutes diplômés d'État ou aux sages-femme diplômé d'État, souhaitant acquérir des compétences complémentaires pour intégrer l'enseignement du Pilates dans leur activité professionnelle, que ce soit en contexte de bien-être, de remise en forme, de prévention ou de rééducation fonctionnelle.

#### Prérequis :

- La certification s'adresse à des titulaires d'une certification professionnelle figurant à l'Annexe II-1 du Code du sport permettant l'encadrement de séances d'activités de forme ou d'entretien ou aux masseurs kinésithérapeutes diplômés d'État ou aux sages-femme diplômé d'État
- Les candidats devront également justifier de 20 heures minimum de pratique personnelle du Pilates.

Compétences	Référentiel d'évaluation	
	Modalités d'évaluation	Critères d'évaluation
<p><b>C1.</b> Concevoir un programme pédagogique de Pilates, au moyen de l'analyse des principes fondamentaux de la méthode, de l'évaluation des profils des pratiquants et de la prise en compte des éventuelles situations de handicap, dans le but de structurer un enseignement progressif, sécurisé et adapté aux besoins identifiés.</p>	<p><b>Épreuve 1 :</b> Épreuve écrite (en présentiel) relative aux règles d'hygiène et de sécurité applicables dans un établissement recevant du public (ERP) et dans le cadre de l'enseignement du Pilates.</p> <p>Durée : 30 minutes</p> <p>Type de questions : QCM (questions à choix multiples) : évaluer la capacité du candidat à distinguer les bonnes pratiques en matière d'hygiène et de sécurité.</p> <p>Thématiques abordées :</p> <p>Les obligations sanitaires des établissements recevant du public (nettoyage, ventilation, affichage, produits utilisés).</p> <p>Les gestes et routines d'hygiène avant, pendant et après une séance de Pilates.</p> <p>Les consignes de sécurité liées à l'utilisation du matériel (tapis, machines, accessoires).</p> <p>Les principes de prévention des blessures dans l'enseignement du Pilates.</p> <p>Les comportements à adopter en cas de malaise ou d'accident.</p> <p>Les éléments indispensables à vérifier avant le début d'une séance (matériel, espace, posture).</p> <p><b>Mise en situation (en présentiel)</b> dans laquelle le</p>	<p>Le candidat établit un programme en lien avec les principes fondamentaux du Pilates :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- concentration,</li> <li>- respiration,</li> <li>- centrage,</li> <li>- le contrôle,</li> <li>- la précision.</li> </ul> <p>Il analyse les profils des pratiquants à partir d'éléments factuels :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Niveau de pratique (débutant, intermédiaire, avancé).</li> <li>- Objectifs personnels (posture, mobilité, bien-être, performance).</li> <li>- Contraintes physiques ou pathologies éventuelles.</li> </ul> <p>Il propose un programme structuré et progressif, comprenant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Des objectifs pédagogiques clairs pour chaque séance.</li> <li>- Une progression logique des exercices.</li> <li>- Des étapes d'évaluation ou de réajustement.</li> </ul> <p>Il mobilise les référentiels techniques et le vocabulaire spécifique à la méthode.</p> <p>Il respecte les règles de planification d'une séance (échauffement, renforcement musculaire profond, retour au calme).</p>

<p><b>C2.</b> Animer une séance de Pilates, au moyen de démonstrations, consignes et corrections, dans le but de favoriser l'appropriation et la bonne exécution des mouvements.</p>	<p>candidat doit réaliser une animation de cours à un faux pratiquant, interprété par un professionnel du Pilates désigné par Studio Évolution.</p> <p>Il sera évalué sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'organisation du cours</li> <li>- La prise en compte des spécificités et du niveau</li> <li>- L'accueil des pratiquants</li> <li>- La présentation de la session</li> <li>- La sécurisation de l'espace, du matériel et des pratiquants</li> <li>- L'animation des exercices avec visualisation</li> <li>- La cohérence des enchainements</li> <li>- La rectification des mouvements si besoin</li> <li>- Les conseils donnés aux pratiquants</li> <li>- Le point de fin de session</li> </ul> <p>Durée : 15 Minutes de Préparation ; 20 minutes de démonstration et 15 minutes d'échange avec le jury.</p>	<p>Le candidat explique les principes fondamentaux de la méthode (alignement, engagement du centre, respiration, etc.).</p> <p>Il illustre verbalement et/ou visuellement les points d'attention de chaque posture.</p> <p>Il guide les pratiquants à travers des visualisations et des ressentis.</p> <p>Il corrige les placements de manière individualisée et bienveillante.</p> <p>Il adapte les explications en fonction du niveau du public (débutant/intermédiaire/avancé).</p>
<p><b>C3.</b> Adapter les exercices et la pédagogie de la méthode Pilates, au moyen de l'évaluation des capacités physiques, des besoins spécifiques et des éventuelles situations de handicap, dans le but de garantir une pratique sécurisée, inclusive et bénéfique pour chaque participant.</p>		<p>Le candidat identifie les limitations physiques, les pathologies ou les situations de handicap des participants à partir d'un recueil d'informations ou d'une observation préalable.</p> <p>Il propose des variantes accessibles pour chaque exercice.</p> <p>Il adapte l'intensité et le rythme de la séance selon le public visé.</p> <p>Il adopte une posture bienveillante et inclusive dans sa pédagogie.</p>

<p><b>C4.</b> Utiliser les supports pédagogiques et matériels adaptés à l'enseignement du Pilates, au moyen d'outils, dans le but de favoriser la compréhension et la progression des pratiquants.</p>		<p>Le candidat sélectionne et utilise les accessoires appropriés (SwissBall, FoamRoller, Ring, Reformer, etc.).</p> <p>Il s'appuie sur des supports pédagogiques (livrets, planches illustrées, plateformes e-learning).</p> <p>Il adapte le choix du matériel aux objectifs de la séance et au niveau des participants.</p> <p>Il explique clairement l'intérêt du matériel utilisé dans chaque exercice.</p> <p>Il évalue l'efficacité du matériel en fonction du retour des pratiquants.</p>
<p><b>C5.</b> Évaluer la progression et la satisfaction des pratiquants, au moyen d'observations, de retours verbaux et de grilles d'analyse, dans le but d'ajuster et personnaliser les futures séances.</p>		<p>Le candidat observe les progrès techniques et posturaux des pratiquants au fil des séances.</p> <p>Il interroge les pratiquants sur leurs ressentis (fatigue, compréhension, amélioration).</p> <p>Il prend en compte les retours pour ajuster le contenu des séances suivantes.</p> <p>Il identifie les difficultés rencontrées par certains pratiquants et propose des solutions.</p>
<p><b>C6.</b> Appliquer les règles de sécurité liées à l'enseignement du Pilates, au moyen d'une préparation de l'environnement, du matériel et des consignes, dans le but d'assurer l'intégrité physique des pratiquants.</p>		<p>Le candidat vérifie l'état du matériel (tapis, accessoires, machines) avant chaque séance.</p> <p>Il assure l'aménagement de l'espace en respectant les distances de sécurité.</p> <p>Il délivre des consignes claires de placement et d'exécution pour prévenir les blessures.</p>

		<p>Il repère les postures à risque et propose des alternatives adaptées.</p>
<p><b>C7.</b> Respecter les normes d'hygiène et d'environnement au sein d'un établissement recevant du public, au moyen de l'application de protocoles sanitaires et de pratiques écoresponsables (tri des déchets, produits d'entretien écologiques, gestion de la consommation d'eau et d'énergie), dans le but de garantir des conditions de pratique conformes, sécurisées et respectueuses de l'environnement.</p>		<p>Le candidat identifie les protocoles d'hygiène obligatoires applicables dans un ERP accueillant des activités physiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nettoyage du matériel,</li> <li>- nettoyage des sols,</li> <li>- aération,</li> <li>- gestion des chaussures.</li> </ul> <p>Le candidat met en œuvre des actions concrètes pour garantir l'hygiène des espaces :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- désinfection des équipements et vestiaires après la séance,</li> <li>- affichage des consignes,</li> <li>- mise à disposition de gel et de lingettes.</li> </ul> <p>Le candidat respecte les procédures de tri des déchets dans l'espace de pratique (papier, plastique, déchets organiques, etc.).</p> <p>Le candidat choisit et utilise des produits d'entretien respectueux de l'environnement (écolabellisés ou faits maison, sans substances toxiques).</p> <p>Le candidat adopte des gestes visant à limiter l'impact environnemental (limiter l'usage de lingettes jetables, favoriser la réutilisation de matériaux, etc.).</p> <p>Le candidat sensibilise les pratiquants aux règles d'hygiène et d'écoresponsabilité au sein de l'établissement.</p>