TF formation
une nouvelle ère pour développer votre passion

ANIMER DES SÉANCES DE PILATES SUR TAPIS

49 heures | **1 785,00 €** TTC | 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.

Moyens pédagogiques

D'exécution :
Alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel

Suivi de l'exécution :
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

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

1. Construire une séance de Pilates classique progressive, avec des transitions fluides et variées, adaptable selon les profils et la situation.
2. Accueillir les pratiquants avec des consignes propres à la méthode : sécurité, déconnexion, éveil corporel, posture et respiration.
3. Installer les pratiquants et le matériel de façon sécuritaire et adaptée, y compris aux situations de handicap.
4. Guider chaque participant avec un vocabulaire spécifique au Pilates, des consignes et des images précises, en présentiel comme à distance.
5. Observer l'exécution des mouvements, les possibilités et les limitations des pratiquants au regard du répertoire.
6. Corriger avec éthique et bienveillance, par la parole, le geste et un toucher consenti, pour garantir alignement, respiration, contrôle et qualité d'exécution.
7. Ajuster les exercices au niveau, aux capacités physiques ou aux situations de handicap, en proposant régressions et progressions.
8. Préserver votre santé d'enseignant en économisant votre voix et votre corps, pour enseigner dans la durée.
9. Exécuter les exercices du répertoire d'origine avec contrôle et précision.

Programme

- **Matwork 1 (21 h)** : principes de la méthode, 27 exercices fondamentaux, bases de l'enseignement.
- **Matwork 2 (14 h)** : 23 exercices intermédiaires, analyse du mouvement, guidage et corrections.
- **Matwork 3 (14 h)** : 23 exercices avancés, correction posturale, animation de groupe, préparation aux épreuves.
- **Épreuves (1 journée)** : épreuve écrite, mise en situation pédagogique, épreuve technique.

Pré-requis

- ✓ Diplôme reconnu par le ministère des Sports (BPJEPS AF, CQP IF, CQP ALS option AGEE, licence pro ou DEUST Métiers de la forme, ou équivalent), DE de professeur de danse ou DE de masseur-kinésithérapeute.
- ✓ Carte professionnelle d'éducateur sportif à jour (professeurs de danse : CV et références).

- ✓ Projet professionnel cohérent (lettre de motivation ou entretien téléphonique).
- ✓ Pour les épreuves : avoir suivi les 3 niveaux et attester de 90 h de Pilates sur tapis (45 h d’animation, 45 h de pratique personnelle).