



## PROGRAMME DE FORMATION PILATES FEMME ENCEINTE ET SÉNIOR

MAJ le 12/05/26

**Prérequis :** avoir validé Pilates Matwork 1

**Positionnement :** réalisé en amont de le formation

**Cible :**

- Éducateur sportif : professeur de fitness, professeur d'éducation physique, coach sportif, préparateur physique, entraîneur sportif, animateur sportif
- Professionnels de la santé (kinésithérapeutes, ostéopathes, sages-femmes...)
- Professeurs de danse
- Professeurs de Pilates

**Objectifs à atteindre :**

**C7 :** Accueillir les participants au début de la séance, en clarifiant ses objectifs, en détaillant son déroulement, en soulignant les consignes à suivre, et en écoutant activement les états de forme, pathologies et attentes des participants, afin d'aménager le contenu de la séance en fonction et d'assurer une compréhension commune dans le respect des normes de sécurité et de bien-être

**C8 :** Animer la séance de gymnastique douce (Pilates femme enceinte et/ou sénior) en assurant une bonne dynamique de groupe, en communiquant clairement et en encourageant la participation active de tous les pratiquants, pour créer une expérience collective ou individuelle d'apprentissage positive et engageante

**C9 :** Ajuster le rythme et l'intensité des séances en fonction des capacités, des niveaux de compréhension, des situations de handicap, des pathologies, des attentes des participants, pour assurer une expérience personnalisée et inclusive, tout en régulant la séance pour répondre aux variations d'état de forme et aux ressentis exprimés par le groupe

**C10 :** Sensibiliser les participants aux rôles de ces exercices adaptés à leur condition, à leurs besoins et à leurs attentes, en partageant des informations et ses connaissances sur les liens entre les exercices de gymnastique douce (Pilates femme enceinte et/ou sénior) mis en œuvre et certaines pathologies, troubles, ou bénéfices attendus, afin de leur permettre une meilleure assimilation et de favoriser la bonne pratique des exercices à réaliser

**C11** : Analyser les postures, coordinations et mouvements des participants, en observant avec précision leurs exécutions motrices pour détecter toute erreur ou blocage, et proposer des corrections adaptées qui favorisent de meilleures intégrations et mises en application

**Durée** : 3 jours - 21h (dont 6h asynchrones)

**Modalités et délais d'accès** : à compter de la signature du devis ou du contrat de formation ou de la convention de formation, le délai d'accès pour débuter la formation est de 2 semaines

**Prix** : 500€ net de TVA soit 500€ TTC

**Contact** : Béatrix de Montalier, référente handicap, 07.67.67.27.62, [air.studioyoga@gmail.com](mailto:air.studioyoga@gmail.com)

**Moyens techniques matériels** : salle de 110m2, WC accessibilité handicap, vestiaire homme, vestiaire femme, salon avec 2 canapés, bureau, jardin de 80m2 avec pelouse et terrasse, tapis, briques, sangles, bolsters, foams rollers, rings, swiss ball, bands, ordinateur, slides, rétro-projecteur, manuel de formation.

**Moyens techniques humains : formateur** (Gérald Mauger)

- Masseur ayurvédique
- 800h RYS Yoga (Hatha, Yin, Ashtanga, Thérapie)
- Brevet d'État des Métiers de la Forme
- Pilates Matwork 1, 2, 3, femme enceinte et sénior, petit matériel, Reformer

**Méthodes mobilisées** : démonstration et enseignement du formateur

**Émargement** : feuille d'émargement à signer après chaque demi-journée

**Évaluation** : mise en situation d'enseignement pour la validation de formation

**Méthodes de validation** : attestation de fin de formation et certificat de réalisation

**Accessibilité** : en cas de situation de handicap, une étude de faisabilité sera faite afin de proposer une formation adaptée. Une salle de formation répondant aux normes d'accessibilité d'accueil du public est mise à disposition.

Plus de 466 professeurs formés depuis novembre 2021

**Indicateurs de résultats depuis septembre 2025** :

- Taux de satisfaction : 98,38%
- Taux de recommandation : 97,70%
- Taux d'obtention : 100%

## **JOUR 1 : FORMATION ASYNCHRONE**

6h de travail personnel guidé :

- Accueillir les participants au début de la séance (C7)
- Clarifier ses objectifs (C7)
- Détailler le déroulement de la séance (C7)
- Souligner les consignes à suivre (C7)
- Écouter activement les états de forme, pathologies et attentes des participants (C7)

## **FORMATION SYNCHRONE**

### **JOUR 2**

13h45 - 14h00 : Accueil, présentations, mise en route

14h00 - 15h00 : Master Class Pilates femme enceinte (C7 à C11)

15h00 - 20h00 : Travail pédagogique Pilates femme enceinte (C7 à C11)

- Animer la séance de Dancing Yoga en assurant une bonne dynamique de groupe (C8)
- Créer une expérience collective ou individuelle d'apprentissage positive et engageante (C8)
- Ajuster le rythme et l'intensité des séances (C9)
- Assurer une expérience personnalisée et inclusive (C9)
- Réguler la séance (C9)
- Sensibiliser les participants aux rôles des exercices (C10)
- Partager des informations et ses connaissances (C10)
- Analyser les postures, coordinations et mouvements des participants (C11)
- Observer avec précision leurs exécutions motrices (C11)
- Détecter toute erreur ou blocage (C11)
- Proposer des corrections adaptées (C11)

20h00 - 20h15 : Distribution exercices pour passages en situation et fin de la première journée

### **JOUR 3**

08h30 - 09h30 : Passages en situations sur une partie du contenu de la veille (C7 à C11)

09h30 - 10h30 : Master Class Pilates senior (C7 à C11)

10h30 - 12h00 : Travail pédagogique Pilates sénior (C7 à C11)

*12h00 - 13h00 : Pause déjeuner*

13h00 - 16h00 : Suite du travail pédagogique Pilates sénior (C7 à C11)

16h00 - 17h45 : Préparation puis passages en situation Pilates sénior (évaluation C7 à C11)

17h45 - 18h00 : Bilan et fin de formation