



PROGRAMME DE FORMATION CONCEVOIR ET METTRE EN ŒUVRE DES SÉANCES DE PILATES

Mis à jour le 23/03/26

Présentation :

La formation s'inscrit dans le contexte du développement des pratiques de sport-santé et de bien-être, et de la demande croissante d'accompagnement individualisé des pratiquants.

Elle prépare à l'exercice d'activités de conception et d'animation de séances de Pilates dans des contextes variés : structures de remise en forme, associations, studios spécialisés, cabinet, école de danse, activité indépendante ou salariée, ou activité en distanciel.

Les compétences visées sont mobilisées dans des situations professionnelles impliquant l'accueil et l'accompagnement de publics divers (adultes, seniors, personnes présentant des pathologies ou des besoins spécifiques), nécessitant une adaptation des séances en termes de sécurité, de progression pédagogique et de prise en compte des capacités individuelles.

Le professionnel intervient dans un environnement pouvant inclure des interactions avec d'autres acteurs du champ du sport, de la santé ou du bien-être, et doit être en mesure d'adapter ses pratiques aux évolutions du secteur, notamment en matière de pratiques à distance.

Prérequis : être titulaire d'une certification professionnelle figurant à l'Annexe II-1 du Code du sport, ou d'un DE danse, ou d'un DE masseur-kinésithérapeute, ou d'un DE sage-femme, ou d'un RNCP ostéopathe, ou être en cours de formation pour l'obtention de l'un de ces diplômes

Positionnement : réalisé en amont de la formation

Cible :

- Éducateurs sportifs : coachs sportifs (ou équivalent), professeurs d'éducation physique
- Professionnels de la santé : masseur-kinésithérapeutes, sage-femmes, ostéopathes
- Professeurs de danse

Objectifs, 7 Compétences à atteindre :

C1 : Identifier les attentes et besoins (y compris spécifiques) de chaque participant lors d'un temps d'échange et de dialogue en amont de la séance afin de concevoir des séances de Pilates adaptées à leurs problématiques et motivations, en collaboration avec des professionnels médicaux et paramédicaux si besoin.

C2 : Concevoir le programme d'une séance de Pilates adaptée et évolutive en organisant les exercices en fonction des objectifs, des niveaux, des situations de handicap et des pathologies, et actualiser ses connaissances professionnelles afin de garantir des séances sécurisées, cohérentes et en phase avec l'évolution des pratiques, en collaborant avec des professionnels médicaux et paramédicaux si besoin.

C3 : Organiser et préparer l'espace de travail avant chaque séance afin de garantir un environnement propice à l'activité de Pilates et d'assurer confort, sécurité et bien-être des participants.

C4 : Accueillir les participants au début de la séance, en clarifiant ses objectifs, en détaillant son déroulement et en écoutant activement les états de forme, pathologies et attentes des participants, afin d'instaurer une dynamique de groupe propice à l'engagement et favoriser une expérience d'apprentissage positive.

C5 : Ajuster en temps réel la séance de Pilates en analysant les postures, coordinations et mouvements des participants, en prenant en compte leurs capacités, états de forme, situations de handicap, pathologies, attentes et retours exprimés, afin d'adapter le contenu, le rythme et l'intensité de la séance, de proposer des corrections adaptées, d'évaluer les évolutions individuelles et collectives, et de garantir une pratique sécurisée, personnalisée et cohérente avec les objectifs pédagogiques.

C6 : Sensibiliser les participants aux rôles des 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 Pilates mis en œuvre et certaines pathologies, handicaps, ou bénéfices attendus, afin de leur permettre une meilleure assimilation et de favoriser la bonne pratique des exercices à réaliser.

C7 : Dispenser des séances de Pilates en distanciel pour atteindre un public plus large, offrir une flexibilité accrue aux participants et réduire l'empreinte carbone par rapport à un cours en présentiel.

Durée : 13 jours - 80h

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 débiter la formation est de 2 semaines

Prix : 1500€ net de TVA soit 1500€ TTC

Contact : Béatrix de Montalier, référente handicap, 07.67.67.27.62, air.studioyoga@gmail.com

Moyens techniques humains : formateurs

Béatrix de Montalier :

- Brevet d'état des métiers de la forme
- Pilates Matwork 1, 2, 3, femme enceinte et sénior, petit matériel
- 800h RYS professeur de Yoga (ashtanga, hatha, vinyasa)
- Diplôme de fin d'études du Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse de Paris en danse contemporaine
- Éducateur sportif sport-santé spécialisation pathologies et handicaps
- Master Trainer Port de Bras

Gérald Mauger :

- Brevet d'état des métiers de la forme
- Pilates Matwork 1, 2, 3, femme enceinte et sénior, petit matériel, Reformer
- 800h RYS professeur de Yoga (yin, yoga thérapie, hatha, ashtanga)
- Masseur ayurvédique

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 pédagogiques, en présentiel et en distanciel synchrone :

Méthodes pédagogiques mobilisées : démonstration et enseignement du formateur

Évaluations formatives et sommatives : mise en situation réelle reconstituée d'enseignement du stagiaire, retours oraux du formateur après mise en situation

Assistance pédagogique et technique : groupe WhatsApp avec les stagiaires, le formateur et le responsable de formation, délai de réponse : 24 heures maximum

Émargement : dématérialisé à signer en ligne au début de chaque demi-journée de formation

Moyens pédagogiques, en distanciel asynchrone :

Méthodes pédagogiques mobilisées :

- Mise en pratique via des quizz et des devoirs
- Démonstrations et explications du formateur en vidéo
- Exploration guidée : les modules permettent aux apprenants de découvrir les notions en autonomie avec des sources accompagnatrices
- Apprentissage asynchrone et autoformation : modules e-learning scénarisés accessibles à tout moment, supports variés à télécharger (vidéos, musiques, PDF...)

Assistance pédagogique et technique :

- Groupe WhatsApp avec les stagiaires, le formateur et le responsable de formation, délai de réponse : 24 heures maximum
- Assistance technique de connexion et d'outils digitaux : supports PDF
- Relances mensuelles sur le suivi et la complétude des modules e-learning

Évaluations formatives et sommatives : quizz, tests, vidéos de mise en situation d'enseignement du stagiaire et livrables intermédiaires ; retours personnalisés par visioconférence sur les travaux et les évaluations intermédiaires avec le formateur, puis compte-rendu écrit du formateur

Émargement : relevés de connexion et avancement du suivi de la formation via la plateforme LMS via la plateforme LMS

Évaluations certificatives : les épreuves certificatives permettent d'évaluer l'ensemble des compétences visées par la certification, telles que décrites ci-dessus.

1. Épreuve N°1 (en lien avec les compétences C1 - C2 - C3)

Production d'un document de synthèse de suivi d'un pratiquant, présentant au moins une pathologie (ou handicap), issu de pratiques professionnelles et de conception et d'animation de séances de Pilates en situation réelle, incluant les démarches de professionnalisation et d'amélioration continue mises en œuvre, suivi d'un entretien avec le jury par visioconférence.

2. Épreuve N°2 (en lien avec les compétences : C4 - C5 - C6 - C7)

Mise en situation réelle reconstituée, le/la candidat(e) conduit une séance de Pilates, par visioconférence, auprès de sujets, suivie d'un entretien avec le jury par visioconférence.

Estimation du volume d'heures de travail personnel : 20h

Ces heures correspondent à la préparation des épreuves certificatives et à la rédaction des dossiers.

Méthodes de validation :

- Attestation de fin de formation
- 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.

Indicateurs de résultats depuis la 1^{ère} formation en novembre 2021 :

Nombre de participants : 307

Taux d'obtention : 93,95%

Taux de satisfaction : 97,14%

Taux de recommandation : 100%

Taux de confiance* : 94,27% (*personnes suivant 2 ou plusieurs formations chez nous)

Médiateur de la consommation : ANM Consommation (Médiation de l'Association Nationale des Médiateurs) <https://www.anm-conso.com/>

CONTENU DE LA FORMATION :

PILATES (5 jours – 30h)

30h présentiel ou distanciel synchrone (au choix)

1. Posture professionnelle et dynamique collective (10h)
2. Observation, correction et adaptation en situation (10h)
3. Pédagogie explicative et vulgarisation scientifique (10h)

SPORT SANTÉ (8 jours - 46h)

3h distanciel synchrone + 28h distanciel asynchrone + 15h travail personnel encadré

1. Analyse des besoins (2h)
2. Publics spécifiques (20h45)
3. Le sport santé et son encadrement (4h)
4. Conception et structuration d'une séance (19h15)

DISPENSER DES SEANCES DE PILATES EN DISTANCIEL (0,5 jour - 4h)

4h distanciel synchrone

1. Réussir ses classes virtuelles (4h)