



# FICHE PEDAGOGIQUE

## CURSUS COMPLET FORMATION PILATES

Formation mixte à distance et en présentiel 65h

### Objectifs (professionnels):

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- ✓ Connaître l'histoire et les principes du Pilates
- ✓ Connaître et analyser les exercices du répertoire Pilates niveau 1 et 2, avec petit matériel
- ✓ Maîtriser la pratique des exercices de Pilates niveau 1 et 2
- ✓ Concevoir une séance de Pilates pour un public débutant, intermédiaire et avancé et avec petit matériel
- ✓ Savoir enseigner et adapter les exercices de Pilates niveau 1 et 2 et avec petit matériel

### Catégorie et but:

La catégorie prévue à l'article L.6313-1 est : Action de formation

Cette action a pour but (article L.6313-3) : De favoriser l'adaptation des travailleurs à leur poste de travail, à l'évolution des emplois ainsi que leur maintien dans l'emploi et de participer au développement de leurs compétences en lien ou non avec leur poste de travail. Elles peuvent permettre à des travailleurs d'acquérir une qualification plus élevée.

### Public:

Le public concerné est : les professionnels du sport et de la santé.

### Pré-requis:

Les conditions d'accès sont :

- Pré-requis : professionnels du sport et de la santé déjà enseignant ou en cours de formation ( BPAGFF, BPJEPS, CQP ALS, DEUST métiers de la forme, D.E. Danse, stagiaires en cours de formation, kinésithérapeutes)
- Niveau exigé : pratique régulière en Pilates encadrée par un professeur de Pilates et de maîtriser les bases de l'anatomie et de la physiologie.

### Durée:

Cette formation se déroulera en présentiel sur **65 heures en 10 jours** et à distance pour l'apprentissage de la théorie, la pratique personnelle et de l'enseignement (il sera demandé 40h de pratique personnelle et 20h d'enseignement pour chaque module)

Deux formules : intensif 1x6 + 1x4 jours ou 5 week-ends.

### PILATES & CORE

**20 rue James Slafer 17500 Jonzac**

51064658100056 - 8551Z - E.I.

*Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n°75170241617 du préfet de région de Nouvelle Aquitaine*

## Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement:

### Méthodes et outils pédagogiques

Méthodes pédagogiques : démonstrative et expérimentale active avec l'alternance de temps de pratique physique et d'enseignement (70%) et de temps de théorie (30 %) permettant l'acquisition des connaissances, l'analyse des mouvements et l'amélioration de sa pédagogie.

Supports pédagogiques : 3 manuels de formation sont envoyés au stagiaire 1 mois avant le début de la formation, accès à un espace personnel en ligne pour la pratique du Pilates, livres à acquérir par le stagiaire.

### Eléments matériels de la formation

Lieu de la formation: Centre Pilates & Core, 20 rue James Sclafer, 17500 Jonzac

Supports techniques : deux salles de pratique et une salle de théorie

Salle de formation : salles de pratique avec tapis de sol et petit matériel à disposition si besoin (il est demandé aux stagiaires d'apporter leur matériel) / salle avec table et tabourets pour la partie théorique.

Equipements divers mis à disposition : connexion internet en wifi

Documentation : ouvrages disponibles à la lecture pendant la formation

### Compétences des formateurs

Les formations sont dispensées par Alexandra Siano, fondatrice et gérante du centre Pilates & Core depuis 2010 et éducateur sportif depuis 20 ans dans les métiers de la forme. Diplômée d'un DEUST Métiers de la Forme et en Pilates Matwork niveaux 1, 2 et 3 et pour les publics spécifiques.

## Contenu par module :

### **PROGRAMME DE FORMATION PILATES MATWORK NIVEAU 1**

#### **Historique de la méthode Pilates**

Biographie de Joseph Pilates

Matériel

#### **Les principes du Pilates**

concentration, centrage, respiration, contrôle, précision, fluidité

#### **Les exercices préparatoires**

Théorie (observation, analyse du mouvement, anatomie)

Pratique des exercices préparatoires

Enseignement par groupe

#### **Le répertoire des exercices Pilates**

Théorie (observation, analyse du mouvement, anatomie)

Pratique des exercices du répertoire

Enseignement par groupe

#### **Les exercices de fin de séance**

Théorie (observation, analyse du mouvement, anatomie)

Pratique des exercices de fin de séance

#### **Didactique et pédagogie de l'enseignement**

Construction d'un cycle de séances

Construction d'une séance

Enseignement

### **PILATES & CORE**

**20 rue James Sclafer 17500 Jonzac**

51064658100056 - 8551Z - E.I.

*Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n°75170241617 du préfet de région de Nouvelle Aquitaine*

## **Anatomie**

Le « Powerhouse »  
Les abdominaux  
Le périnée  
La colonne vertébrale  
La respiration

## **PROGRAMME DE FORMATION PILATES MATWORK NIVEAU 2**

### **Les nouveaux apprentissages du répertoire Pilates niveau 2**

Les stades avancés des exercices niveau 1  
Les 10 nouveaux exercices du répertoire niveau 2  
La « C curve »  
Le Magic Circle  
Les pratiquants en niveau 2

### **Les exercices préparatoires**

Théorie (observation, analyse du mouvement, anatomie)  
Pratique des exercices préparatoires  
Enseignement par groupe

### **Le répertoire des exercices Pilates niveau 2**

(exercices avec et sans Magic Circle)  
Théorie (observation, analyse du mouvement, anatomie)  
Pratique des exercices du répertoire  
Enseignement par groupe

### **Les exercices de fin de séance**

Théorie (observation, analyse du mouvement, anatomie)  
Pratique des exercices de fin de séance

### **Didactique et pédagogie de l'enseignement**

Construction d'un cycle de séances  
Construction d'une séance  
Enseignement

## **Anatomie**

Le « Powerhouse »  
Les abdominaux  
Le périnée  
La colonne vertébrale  
La respiration  
L'épaule et la ceinture scapulaire  
La hanche et la ceinture pelvienne

## **PROGRAMME DE FORMATION PILATES – Petit matériel**

### **L'évolution du Pilates et les nouveaux accessoires**

Le développement du Pilates au 21<sup>ème</sup> siècle  
Le Magic Circle  
Le petit ballon  
Le Swiss ball  
Le Foam Roller

## **PILATES & CORE**

**20 rue James Sclafer 17500 Jonzac**

51064658100056 - 8551Z - E.I.

*Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n°75170241617 du préfet de région de Nouvelle Aquitaine*

### **Les exercices préparatoires avec petit matériel**

Théorie (observation, analyse du mouvement, anatomie)

Pratique des exercices préparatoires

Enseignement par groupe

### **Le répertoire des exercices Pilates avec petit ballon, Swiss ball et Foam roller**

(cf Pilates niveau 2 pour les exercices avec le Magic Circle)

Théorie (observation, analyse du mouvement, anatomie)

Pratique des exercices du répertoire

Enseignement par groupe

### **Les exercices de fin de séance**

Théorie (observation, analyse du mouvement, anatomie)

Pratique des exercices de fin de séance

### **Suivi et évaluation:**

#### Exécution de l'action :

Les moyens permettant de suivre l'exécution de la formation sont les feuilles de présence émargées par les stagiaires et le formateur, attestations de pratique personnelle (attestant 40 h de pratique par module) et d'enseignement (20h d'enseignement par module) émargées par le stagiaire et le formateur.

#### Modalités d'évaluation :

Les moyens mis en place pour déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances et les gestes professionnels précisés dans les objectifs sont :

- tests de connaissances écrits pendant le temps présentiel (partie théorique)
  - mise en situation d'enseignement d'un cours de Pilates de 30 minutes
  - oral avec le jury de 30 minutes

Se référer au règlement des évaluations joint pour la mise en place et le déroulement des évaluations.

#### Documents remis en fin de formation et à l'issu des évaluations :

- Certification « Animer des séances de Pilates » (RNCS) par l'organisme certificateur TF Formation
- Attestation de réalisation de formation
- Feuilles de présence émargées

### **Délais d'accès :**

L'inscription définitive à la formation ne sera définitivement validée qu'à la réception des CGV et du bulletin d'inscription dûment complétés et signés et du règlement d'acompte par virement ou par paiement en ligne correspondant à 30% TTC du montant global de la prestation.

### **Tarif :**

Cette formation est dispensée pour un coût de 2407 euros en financement personnel ou 2890 euros avec prise en charge.

#### **PILATES & CORE**

**20 rue James Clafer 17500 Jonzac**

51064658100056 - 8551Z - E.I.

*Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n°75170241617 du préfet de région de Nouvelle Aquitaine*