

# PILATES TECHNIQUES ET ENSEIGNEMENT

5 JOURS

35 HEURES

100% PRÉSENTIEL

Ce module est éligible\* au parcours de formation du Certificat de Compétences Pilates



\* éligible sous condition de suivre les 3 modules pilates

## Description et objectifs opérationnels

Le Pilates appartient aux techniques Douces et permet de travailler les muscles profonds. Cette méthode améliore la posture et la souplesse. Le Pilates est une discipline utilisée au quotidien en transférant la conscience du placement du corps dans son travail à la vie de tous les jours. Au cours de la formation vous découvrirez les différents exercices utilisés dans la discipline. Vous apprendrez à construire et à enseigner les séances Pilates.

### Objectifs de la formation :

#### Connaître le cadre règlementaire des activités Pilates

- Maitriser les règles d'hygiène et de sécurité associées à l'enseignement des activités du PILATES afin d'assurer l'intégrité physique de ses pratiquants et la sécurisation de son espace de pratique (dont la maitrise des comportements et gestes à réaliser en cas d'incident ou d'accident)
- Agir dans la limite des prérogatives pédagogiques du certificat de compétences afin d'agir en responsabilité vis-à-vis de son public et des tiers.

#### Connaître et maitriser l'exécution des postures

- Maitriser les techniques (exercices / postures et enchainements) nécessaires à l'encadrement et la mise en œuvre des exercices sans petit matériel
- Maitriser le vocabulaire nécessaire à l'encadrement et la mise en œuvre des exercices afin de favoriser la compréhension
- Maitriser les consignes associées (placement, exécution, respiration, sensation et focalisation...) sans petit matériel

#### Construire et animer une séance en toute sécurité

- Préparer un échauffement adapté et un retour au calme dans sa séance en vue de favoriser l'entrée puis la sortie de l'activité
- Assurer la prise en charge du public en respectant et mobilisant les principes techniques et pédagogiques associés aux activités PILATES

## Publics visés et pré-requis

Toute personne détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération (CQP, BP, DE...)  
 Educateur animateur sportif  
 Personnel de santé

Pratiquer le Pilates depuis au moins 1 an ou avoir du vécu dans les activités corporelles

**CRAF2S**

SIRET : 52037450500037

Organisme déclaré sous le n°25140235814 auprès du Préfet de Région Normandie

**Campus Effiscience - 1-3 rue Léopold Sédar Senghor - 14460 COLOMBELLES**

02.31.15.69.19 contact@craf2s.fr [craf2s.fr](http://craf2s.fr)

## Modalités pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratiques  
Analyse de pratiques  
Suivi de cours  
Travail en atelier

## Programme de la formation

### JOUR 1

Évaluation initiale (QCM + Étude de cas)  
Suivi de cours  
Découverte des placements de base et des exercices (position debout, en quadrupédie, au sol)

Atelier 1 : Travail sur le centrage  
Atelier 2 : Travail sur la respiration et la respiration latérale thoracique  
Atelier 3 : Travail sur les placements de base dans toutes les positions  
Apports théoriques : Rappel anatomique en lien avec les postures (bassin, périnée, diaphragme, psoas..) + situations d'applications  
Atelier 4 : Enseigner les placements de base (la gestion du groupe en sécurité et pédagogie)

Apports théoriques : Rappel du cadre réglementaire et les prérogatives associées

### JOUR 2

Suivi de cours niveau débutant  
Atelier 1 Comprendre le fonctionnement de la respiration / du périnée et des abdominaux + Situation d'application  
Atelier 2 : Travail sur le centrage  
Atelier 3 : Enseigner une routine soit debout/mi-hauteur/au sol  
Apports théoriques : Rappel anatomique en lien avec les postures (bassin, périnée, diaphragme, psoas..) + situations d'applications  
Atelier 4 : découvrir, pratiquer, enseigner les exercices Pilates sur le dos, sur le ventre, en quadrupédie - utiliser les images, les repères et les éducatifs

### JOUR 3

Suivi de cours en lien avec les exercices du Jour 2

Atelier 1 : Enseigner les exercices Pilates assis, latéraux et de mobilité - utiliser les images, les repères et les éducatifs  
Atelier 2 : Repérer les sollicitations articulaires et musculaires dans les exercices Pilates  
Préparer le corps aux exercices , Préparer la respiration  
Atelier 3 : En binôme, enseigner les exercices Pilates (reprendre les exercices vus en J2 et J3) - placement de base, centrage, exercice - utilisation de repères ou d'images - placer sa voix - gérer l'utilisation et l'utilité de la démonstration- guider, accompagner  
Atelier 4 : Travail sur la concentration, mettre en place la respiration, réaliser le centrage

## JOUR 4

Suivi de cours

Apport théoriques : Rappel des principes de la méthode Pilates

Atelier 1 : Apprendre à associer les exercices force et mobilité

Atelier 2 : Repérer les exercices en force et proposer des étirements adaptés

Apports théoriques : Rappel anatomique en lien avec les postures (bassin, périnée, diaphragme, psoas..) + situations d'applications

Atelier 3 : Enseigner et acquérir une attitude pédagogique adaptée

Atelier 4 : Faire la promotion de l'activité : renseigner, accueillir le public, réaliser un questionnement des motivations et pathologies, conseiller

## JOUR 5

Atelier 1 : Construire une séquence d'animation en respectant les principes de la méthode Pilates

Atelier 2 : Construire un échauffement et un retour au calme en lien avec la séquence 3.

Apport théorique : Rappel anatomique en lien avec les postures + situations d'applications

Atelier 3 : Savoir adapter et corriger si besoin

Atelier 4 : Progresser en Pilates

Évaluation du module QCM + Mise en situation pratique  
Bilan de l'action

### Supports pédagogiques

Maquettes anatomiques

### Documents remis

Remise d'un livret de formation

### Modalités d'évaluation

**Evaluation initiale :**  
suivi de cours et QCM

**Evaluation finale :**  
Mise en situation : évaluation des acquis et des connaissances

Attestation de formation  
Bilan de formation (enquête de satisfaction)

# Formateur

Formatrice spécialisée en techniques douces et activités du bien-être

## Equipement(s) et/ou matériel(s) à apporter pour suivre la formation

Matériel pour prise de notes  
Tenue adaptée à la pratique d'activité physique

## Effectifs

Intra-entreprise

Inter-entreprise

Individuel

## Durée, dates et coût de la formation

5 jours  
35 heures

du 22 au  
26 février 2021

900 €

## Dispositif(s) de financement

**Pour les salarié(e)s, formation éligible au Plan Conventionnel du Sport\* et au Plan de Développement des Compétences.**

\*Pour les entreprises adhérentes à l'AFDAS  
Autofinancement

Ce module fait parti du parcours de formation du Certificat de Compétences Pilates. L'inscription aux 3 modules rend la formation éligible au CPF. Si vous êtes intéressé RDV dans la rubrique Certificat de compétences de notre site internet



## Lieu(x) de formation

Multi-sites

## Accessibilité de la formation



Locaux



Formation (étude du parcours avec le référent handicap)

### Référent handicap :

**Justine LENROUILLY**  
justinelenrouilly@craf2s.fr  
06.40.65.83.28

## S'INSCRIRE EN FORMATION !

02.31.15.69.19  
competences@craf2s.fr

Il est porté à l'attention du stagiaire que la formation qualifiante PILATES TECHNIQUES ET ENSEIGNEMENT entre dans le champ de la formation continue et est soumise à la réglementation en vigueur dans le champ de l'éducation sportive (Art. L212.1 du Code du Sport) :

«Seuls peuvent, contre rémunération, enseigner, animer ou encadrer une activité physique ou sportive ou entraîner ses pratiquants, à titre d'occupation principale ou secondaire, de façon habituelle, saisonnière ou occasionnelle, sous réserve des dispositions du quatrième alinéa du présent article et de l'article L.212.2 du présent code, les titulaires d'un diplôme, titre à finalité professionnelle ou certificat de qualification» (tel qu'un BP JEPS ou un CQP)

CRAF2S

SIRET : 52037450500037

Organisme déclaré sous le n°25140235814 auprès du Préfet de Région Normandie

Campus Effiscience - 1-3 rue Léopold Sédar Senghor - 14460 COLOMBELLES

02.31.15.69.19 contact@craf2s.fr

[craf2s.fr](http://craf2s.fr)

