

# PILATES ADAPTÉ AUX PUBLICS SPÉCIFIQUES



## DURÉE

**3 jours (21h)**

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, [cliquez ici](#)

## PRÉ-REQUIS

Une maîtrise des fondamentaux de la méthode Pilates est requise (équivalent Pilates niveau 1 - Matwork 1).

## NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

## TARIF

**750 € en présentiel**

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.

## PRÉAMBULE

Dans un monde en constante évolution, où le bien-être physique et mental occupe une place centrale, la méthode Pilates s'est affirmée comme une discipline incontournable pour l'harmonie du corps et de l'esprit. Sa capacité à renforcer, équilibrer et tonifier le corps tout en apaisant l'esprit en fait une pratique prisée par de nombreux adeptes.

Cependant, pour répondre aux besoins diversifiés de populations spécifiques, il est essentiel d'adapter cette méthode avec soin et expertise. Personnes âgées, personnes en situation de surpoids, présentant des troubles musculo-squelettiques, patients en rééducation : des adaptations doivent être réalisées et des variantes proposées afin de garantir un accompagnement personnalisé et sécuritaire favorisant ainsi une pratique du Pilates bienveillante et efficace.

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les compétences nécessaires à l'encadrement sécuritaire de séances de Pilates auprès de divers publics spécifiques, avec ou sans petit matériel, dans un objectif de forme, de bien-être ou de santé.



## PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels du sport, de la danse ou de la santé souhaitant se former à l'enseignement de méthode Pilates auprès de publics spécifiques, avec ou sans petit matériel, dans un objectif de forme, de bien-être ou de santé.

Peut animer des séances de Pilates toute personne détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : éducateur/coach sportif, enseignant d'EPS, enseignant en APA... (Art. L212.1 du Code du Sport).  
Peuvent également utiliser la méthode Pilates dans le cadre des prérogatives de leur diplôme : les professionnels de santé ainsi que les professeurs de danse.



## OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

### Adapter l'enseignement de la méthode Pilates aux publics ayant des besoins spécifiques [JOUR 1]

- Identifier votre sphère de compétence vis-à-vis des publics spécifiques
- Comprendre les problématiques du public spécifique visé
- Évaluer le pratiquant qui débute pour identifier ses besoins et ses (in)capacités
- Utiliser la respiration au service des besoins spécifiques
- Réaliser une analyse posturale
- Conseiller le pratiquant pour une bonne installation avant la pratique
- Contribuer à l'ETP par le Pilates

### Proposer des adaptations pertinentes et sécuritaires aux publics spécifiques encadrés [JOUR 1 et 2]

- Bénéfices du Pilates sur les pathologies et publics spécifiques
- Découverte de la pratique Pilates en fonction de la spécificité
- Adaptation de la méthode Pilates en fonction de la spécificité
- Pathologies du dos et les courbures rachidiennes
- Pathologies neurologiques : Parkinson, AVC
- Pathologies rhumatologiques : ostéoporose, arthrose, polyarthrite rhumatoïde
- Fibromyalgie
- Pathologies des membres inférieurs : Prothèse de hanche
- Pathologies des membres supérieurs : déséquilibre articulaire et ceinture scapulaire

### Utiliser le petit matériel au service de la compréhension et de l'adaptation de la méthode Pilates auprès de publics spécifiques [JOUR 2 et 3]

- Proposer des adaptations / options / remédiations avec du petit matériel

Petit matériel abordé : Ballon de Franklin, Pad, Ballon paille, Swissball, Balle de tennis, Magic circle, Élastique, Foam roller, Bosu, Chaise, Mur

## PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation pédagogique ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

## SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisées à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de mise en situation pédagogique ;
- Un questionnaire de satisfaction à chaud ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



## FORMATRICE

Natacha GEFROY

Master 2 Sport et Santé Vieillesse  
Handicap Mouvement et Adaptation  
Instructrice Pilates  
Certifiée en Postural Ball



06 46 79 13 85  
capformationssport@gmail.com  
[www.capformationssport.com](http://www.capformationssport.com)