

PILATES NIVEAU 1



DURÉE

3 jours (24h) présentiel ou visio-conférence + 5h e-learning, soit 29h au total

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

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine du Pilates n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

850 € en présentiel ou à distance
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

Le Pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture (abdominaux, plancher pelvien et les muscles du dos), qui s'exécute avec une respiration spécifique. Ces muscles constituent le centre d'énergie du corps, qui permet d'être plus fort et plus stable. C'est aussi une discipline qui permet de prendre pleinement conscience de son corps, de sa force, de ses limites afin d'être dans une pratique plus respectueuse et efficiente.

Fondée en 1920 par Joseph Pilates à New York, la méthode Pilates est aujourd'hui populaire dans le monde entier et utilisée aussi bien dans un objectif de santé que dans un objectif de préparation physique. Pratiqué avec ou sans matériel, le Pilates est bénéfique à la fois pour le corps et l'esprit et peut être adapté quel que soit l'âge et le public visé. La méthode repose sur différents fondamentaux : la respiration, la concentration, le contrôle, la précision...

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les compétences théoriques, techniques et pédagogiques fondamentales nécessaires à l'encadrement sécuritaire de séances de Pilates.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels du sport, de la danse ou de la santé souhaitant se former aux fondamentaux de méthode Pilates afin d'accompagner la pratique de leurs bénéficiaires dans un objectif de forme, de bien-être, de santé, ou de performance sportive.

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 :

Connaître la méthode Pilates et ses fondamentaux [JOUR 1 + E-learning]

- La genèse du Pilates, sa philosophie et ses bienfaits
- Les 8 principes de base
- Les 5 référentiels

Intégrer les dimensions anatomiques, et physiologiques du Pilates dans une séance [JOUR 1 + E-learning]

- Anatomie et mouvements en Pilates : le plancher pelvien, le transverse et les muscles de la sangle abdominale, la colonne vertébrale et les extenseurs du rachis
- Prise en compte des blessures et risques physiologiques
- Pratique adaptée au public, en conscience et avec vigilance
- Les bases pour les publics spécifiques : femmes enceintes au 1er trimestre, seniors en perte d'autonomie, personnes en surcharge pondérale

Construire et animer des séances de Pilates "fondamental" adapté à son public avec et sans petit matériel [JOUR 1, 2 et 3]

- Répertoire d'exercices "Matwork 1"
- L'utilisation du petit matériel
- Mises en pratique avec ballon paille / swiss ball visant un public spécifique
- Construction et animation d'une séance

- Déroulé et séance type

- La prise en compte du public et du contexte

- Encadrement et mises en situation pour une pratique sécuritaire

- Options, adaptations et/ou remédiations

- Outils et exercices complémentaires de renforcement

- Le Pilates au service de la performance sportive

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, les formatrices utiliseront :

- Un accès au contenu e-learning jusqu'à la date de l'épreuve certificative ;
- Des apports théoriques (pédagogie active), et une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation pédagogique ;
- Des temps d'échanges ouverts sur les questionnements des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence.

Un mail explicatif est transmis 14 jours avant la session de formation, indiquant les modalités d'accès à la plateforme d'e-learning. Le stagiaire est informé qu'une assistance technique de la coordinatrice pédagogique, ainsi qu'une assistance pédagogique de la formatrice, sont à disposition en cas de difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

Pour les séquences réalisées en visio-conférence, c'est-à-dire interactives synchrones, avec présence constante de la formatrice, les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et le lien de connexion sont également précisés.

Le stagiaire peut solliciter la formatrice sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien son projet professionnel.

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.



FORMATRICES

Eugénie ARNAL

Master 2 STAPS, Sport et Territoires, BPJEPS
Activités de la Forme
Instructrice Pilates

Claire MAZEAU

Licence STAPS Éducation et motricité
BE HACUMESE
Instructrice Pilates

Natacha GEFFROY

Master 2 Sport et Santé Vieillesse Handicap
Mouvement et Adaptation
Instructrice Pilates

Élise DARAMY

Licence STAPS Éducation et motricité / BPJEPS
Activités Gymniques de la Forme et de la Force
/ Instructrice Pilates

Annick TERRIER

CQP Animateur de Loisirs sportifs
Instructrice Pilates sur tapis et sur machine

Marion BROCARIO

CQP Instructeur Fitness
Instructrice Pilates



06 46 79 13 85

capformationsport@gmail.com

www.capformationsport.com