

PILATES NIVEAU 2



DURÉE

3 jours (21h) présentiel ou visio-conférence + 5h e-learning, soit 26h au total

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 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 musculaire associée à une respiration profonde ayant pour objectif de ramener le corps dans un alignement idéal pour limiter les blessures et les douleurs tout en conservant l'idée d'amener le corps et l'esprit à ne faire qu'un : une réelle synergie !

La méthode ne cesse d'évoluer selon divers courants. A présent, la méthode est accessible à tous et peut s'adapter aux plus grands sportifs comme aux séniors, aux personnes blessées, stressées, malades, les femmes enceintes et même aux enfants de manière ludique. Elle est souvent recommandée par les professionnels de santé car les bienfaits sur le corps et l'esprit sont très nombreux. Les exercices ne sont ni violents ni traumatisants sur les plans anatomique et physiologique.

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les compétences théoriques, techniques et pédagogiques nécessaires à l'encadrement sécuritaire de séances de Pilates pour des pratiquants d'un niveau intermédiaire.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels du sport, de la danse ou de la santé souhaitant se perfectionner dans l'enseignement de méthode Pilates afin d'accompagner la pratique de leurs bénéficiaires (niveau intermédiaire) 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 :

Construire et animer une séance de Pilates d'un niveau de pratique intermédiaire [JOUR 1 + E-learning]

- Rappels des référentiels de la méthode Pilates
- Application des référentiels de la méthode sur un niveau de pratique intermédiaire
- Connaître l'ensemble des exercices de référence sans matériel du "Matwork 2"
- Découverte des 10 nouveaux exercices du niveau intermédiaire ("Matwork 2")

Découvrir et utiliser le petit matériel lors des séances : Foam roller, Magic circle et Swiss ball [JOUR 2 et 3]

- Les différents objectifs de l'utilisation d'un matériel (facilitation et adaptations fonctionnelles, isolation, intensification, stabilisation, variation, évolution, complexification)
- Variantes et déclinaisons des exercices du Matwork 1 et 2 avec Foam Roller / Magic Circle / Swiss ball
- Options et adaptations à un public cible avec petit matériel (TMS, femmes enceintes 1er trimestre / seniors en perte d'autonomie / personnes en surcharge pondérale)

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

M2 STAPS, Sport et Territoires, BPJEPS Activités de la Forme
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



06 46 79 13 85

polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com