

ENSEIGNER LE PILATES



Certification enregistrée à France Compétences sous le n° RS 7497
depuis le 29/01/2026 pour une durée de 3 ans.
Organisme certificateur : Studio Evolution - SITI



CERTIFICATEUR



DURÉE

58h de formation

- 45h en visio-conférence ou en présentiel
- 13h en e-learning

+ épreuves certificatives

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

PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels du sport, de la danse, et de la santé (masseurs-kinésithérapeutes et sages-femmes) souhaitant se former afin d'intégrer l'enseignement du Pilates dans leur activité professionnelle, que ce soit en contexte de bien-être, de remise en forme, de prévention ou de rééducation fonctionnelle

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

1900 €

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 permettant de prendre pleine conscience de son corps, sa force, ses limites afin d'être dans une pratique plus respectueuse et efficiente.

Fondée en 1920 par Joseph Pilates à New York, le Pilates est une méthode d'entraînement physique à faible impact, pratiquée au sol (matwork) et/ou à l'aide de petits matériels ou d'appareils spécifiques (Reformer, Cadillac, Springboard, etc.). La méthode repose sur différents fondamentaux : la concentration, la respiration, le centrage, le contrôle, la précision.

La certification "Enseigner le Pilates" a pour objet de valider les compétences nécessaires à la conception, l'animation, l'adaptation et la sécurisation de séances de Pilates, en tenant compte des caractéristiques et besoins spécifiques des publics pratiquants et de leurs objectifs (renforcement musculaire, amélioration de la posture, mobilité, prévention des blessures et bien-être global). Elle se concentre sur la pratique au sol et l'usage du petit matériel, dans le cadre de cours individuels ou collectifs, en structure spécialisée, studio, salle de sport ou en milieu médicalisé.

Cette certification permet d'acquérir les compétences pour enseigner le Pilates sur tapis auprès d'un public débutant ou de niveau intermédiaire, incluant l'enseignement avec petit matériel et les adaptations aux publics spécifiques. Les épreuves certificatives sont comprises.

La certification à laquelle sera présenté le stagiaire est intitulée "Enseigner le Pilates", enregistrée à France Compétences au répertoire spécifique sous le n° RS 7497. Studio Evolution - SITI est le détenteur de la certification. Notre parcours de formation a été habilité par leurs soins et reconnu comme conforme au référentiel de certification.

PRÉ-REQUIS

- Être âgé de 18 ans minimum
- Être titulaire d'une certification professionnelle figurant à l'Annexe II-1 du Code du sport permettant l'encadrement de séances d'activités de forme ou d'entretien
- Ou être titulaire d'un diplôme d'État de Professeur de danse (DE/CA) délivré par le Ministère de la Culture (compétences mobilisées dans l'exercice de leur fonction)
- Ou être titulaire d'un diplôme d'État de Masseuse-Kinésithérapeute ou d'un diplôme d'État de Sage-Femme (compétences mobilisées dans l'exercice de leur fonction)
- Les candidats devront également justifier de 20 heures minimum de pratique personnelle du Pilates.

OBJECTIFS ET CONTENU

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

C1. Concevoir un programme pédagogique de Pilates, au moyen de l'analyse des principes fondamentaux de la méthode, de l'évaluation des profils des pratiquants et de la prise en compte des éventuelles situations de handicap, dans le but de structurer un enseignement progressif, sécurisé et adapté aux besoins identifiés : 8h e-learning + 4h visio ou présentiel

- La genèse du Pilates, sa philosophie et ses bienfaits, les principes de base, les référentiels
- 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
- Construction et animation d'une séance (déroulé et séance type, prise en compte du public et contexte)
- Application des référentiels de la méthode sur un niveau de pratique débutant et intermédiaire

C2. Animer une séance de Pilates, au moyen de démonstrations, consignes et corrections, dans le but de favoriser l'appropriation et la bonne exécution des mouvements : 2h e-learning + 8h visio ou présentiel

- Répertoire d'exercices pour un niveau débutant (Matwork 1)
- Evolutions du répertoire d'exercices Matwork 1 sans matériel selon les évolutions pour un niveau intermédiaire (Matwork 2)
- Répertoire d'exercices pour un niveau intermédiaire (Matwork 2)

C3. Adapter les exercices et la pédagogie de la méthode Pilates, au moyen de l'évaluation des capacités physiques, des besoins spécifiques et des éventuelles situations de handicap, dans le but de garantir une pratique sécurisée, inclusive et bénéfique pour chaque participant : 9h visio ou présentiel

- Prise en compte des blessures et risques physiologiques
- Pratique adaptée au public, en conscience et avec vigilance
- Bases pour les publics spécifiques (femmes enceintes au 1er trimestre, seniors en perte d'autonomie, personnes en surcharge pondérale, TMS du dos)
- Options et adaptations à un public cible avec petit matériel

C4. Utiliser les supports pédagogiques et matériels adaptés à l'enseignement du Pilates, au moyen d'outils, dans le but de favoriser compréhension et progression des pratiquants : 16h visio ou présentiel

- Utilisation du petit matériel auprès d'un public débutant (mises en pratique avec ballon paille / swissball visant un public spécifique)
- Utilisation du petit matériel auprès d'un public de niveau intermédiaire (mises en pratique avec swissball / foam roller / magic circle visant un public spécifique)
- Les différents objectifs de l'utilisation d'un matériel : facilitation et adaptations fonctionnelles, isolation, intensification, stabilisation, variation, évolution, complexification

C5. Évaluer la progression et la satisfaction des pratiquants, au moyen d'observations, de retours verbaux et de grilles d'analyse, dans le but d'ajuster et personnaliser les futures séances : 2h visio ou présentiel

- 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)

C6. Appliquer les règles de sécurité liées à l'enseignement du Pilates, au moyen d'une préparation de l'environnement, du matériel et des consignes, dans le but d'assurer l'intégrité physique des pratiquants : 1,5h e-learning

C7. Respecter les normes d'hygiène et d'environnement au sein d'un établissement recevant du public, au moyen de l'application de protocoles sanitaires et de pratiques écoresponsables, dans le but de garantir des conditions de pratique conformes, sécurisées et respectueuses de l'environnement : 1,5h e-learning

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.

Un mail explicatif est transmis 14 jours avant le début de chaque module 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 modules réalisés en e-learning ;
- Une évaluation des acquis à la fin de chaque module sous forme de mise en situation pédagogique ;
- Modalités de certification :
 1. QCM (30 minutes)
 2. Mise en situation en visio-conférence ou en présentiel : préparation (15 minutes), démonstration (20 minutes) et échange avec le jury (15 minutes)
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- 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 ;
- Si le candidat réussit les épreuves certificatives, il lui sera transmis le certificat de compétences visé (RS 7497).
- 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

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



06 46 79 13 85

polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com