

# PILATES ENFANTS



## DURÉE

**1 jour (8h)**

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

**300 €**

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

Il n'y a pas d'âge pour s'initier au Pilates. Cette pratique, qui remporte un vif succès depuis quelques années, se décline aussi auprès du public enfant.

Au-delà de la nécessité d'instaurer un climat de sécurité et de bienveillance, il faudra bien sûr adapter la conception de la séance et l'approche pédagogique. La pratique devra être accessible, divertissante et adaptée selon l'âge et les besoins de l'enfant.

Grâce à des exercices ludiques et faciles à exécuter, ces séances de Pilates permettront aux enfants, de prendre pleinement conscience de leur corps, de leur posture afin d'acquérir de bons réflexes pour l'améliorer. Ils amélioreront aussi leur motricité, leur capacité de concentration, et l'utilisation de leur respiration.

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les compétences théoriques, techniques et pédagogiques pour créer et animer des séances de Pilates auprès d'un public enfant.



## PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels du sport et de la danse souhaitant se former à l'encadrement de séance de Pilates destinées à un public enfant.

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

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

### Développer la pratique de la méthode Pilates auprès d'un public enfant [MATIN]

- Connaître les bienfaits de la méthode Pilates pour les enfants
- Enseigner les principes fondamentaux et les référentiels du Pilates adaptés à l'enfant (respiration, centrage, position neutre...)
- Développer l'activité Pilates enfant auprès de différentes structures pour diversifier son enseignement (école de danse, studio de Pilates, école primaire, centre de loisirs, centre de santé et de bien-être ...)

### Animer des séances de Pilates ludiques auprès d'un public enfant [MATIN ET APRES-MIDI]

- Connaître les mouvements fondamentaux du Pilates adaptés au public enfant (répertoire d'exercices)
- Maîtriser les options évolutives et adaptations avec ou sans petit matériel
- Savoir donner des images, des visualisations, des sensations, pour une meilleure pédagogie et intégration de la méthode

### Concevoir et animer des séances de Pilates enfants en fonction de l'âge [MATIN ET APRES-MIDI]

- Savoir construire un échauffement et un retour au calme dans le cadre d'une routine Pilates
- Concevoir des séances de Pilates enfants de 5 à 7 ans
- Concevoir des séances de Pilates enfants de 8 à 12 ans

## 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 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 ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



### FORMATRICE

Julie ALBALADEJO

CQP Animateur de Loisir Sportif  
option Activités Gymniques  
d'Entretien et d'Expression  
Formation DO IN  
Sophro-Relaxologue  
Instructrice Pilates certifiée : Matwork  
I, II, III, Post-thérapie, Séniors, Petit  
matériel, Pré/Post natal...



06 46 79 13 85

polefc@capformationssport.fr  
[www.capformationssport.com](http://www.capformationssport.com)