

Méthodes mobilisées :

- Évaluation des besoins et du profil du participant
- Séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Alternance de contenus théoriques et pratiques
- Cas pratiques, mises en situation et exercices
- Livret de formation, vidéos et fiches pratiques

Compétences attestées :

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.

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.

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.

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

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.

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.

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 (tri des déchets, produits d'entretien écologiques, gestion de la consommation d'eau et d'énergie), dans le but de garantir des conditions de pratique conformes, sécurisées et respectueuses de l'environnement.

Modalités d'évaluation :

Épreuve 1 : Épreuve écrite (en présentiel) relative aux règles d'hygiène et de sécurité applicables dans un établissement recevant du public (ERP) et dans le cadre de l'enseignement du Pilates.

Durée : 30 minutes

Type de questions : QCM (questions à choix multiples) : évaluer la capacité du candidat à distinguer les bonnes pratiques en matière d'hygiène et de sécurité.

Thématiques abordées :

Les obligations sanitaires des établissements recevant du public (nettoyage, ventilation, affichage, produits utilisés).

Les gestes et routines d'hygiène avant, pendant et après une séance de Pilates.

Les consignes de sécurité liées à l'utilisation du matériel (tapis, machines, accessoires).

Les principes de prévention des blessures dans l'enseignement du Pilates.

Les comportements à adopter en cas de malaise ou d'accident.

Les éléments indispensables à vérifier avant le début d'une séance (matériel, espace, posture).

Mise en situation (en présentiel) dans laquelle le candidat doit réaliser une animation de cours à un faux pratiquant, interprété par un professionnel du Pilates désigné par Studio Évolution.

Il sera évalué sur :

- L'organisation du cours
- La prise en compte des spécificités et du niveau
- L'accueil des pratiquants
- La présentation de la session
- La sécurisation de l'espace, du matériel et des pratiquants
- L'animation des exercices avec visualisation
- La cohérence des enchainements
- La rectification des mouvements si besoin
- Les conseils donnés aux pratiquants
- Le point de fin de session

Durée : 15 Minutes de Préparation ; 20 minutes de démonstration et 15 minutes d'échange avec le jury.