STUDIO EVOLUTION
3 rue de Carlitte
31650 SAINT ORENS DE GAMEVILLE
Email: contact@studio-evolution.fr
Tel: 0658077729

Enseigner Le Pilates

63h - 1800€

Objectif général de la formation

La formation a pour objectif de permettre aux professionnels d'acquérir les compétences nécessaires à la conception, l'animation, l'adaptation et la sécurisation de séances de Pilates, en tenant compte des caractéristiques et des besoins spécifiques des pratiquants ainsi que de leurs objectifs.

Elle permet notamment d'adapter l'enseignement aux différents niveaux de pratique et aux publics spécifiques : débutants, intermédiaires, seniors, femmes enceintes et personnes en situation de handicap.

La formation porte sur la pratique du Pilates au sol (Matwork), l'utilisation du petit matériel et l'intégration des principes fondamentaux de la méthode dans le cadre de séances individuelles ou collectives.

Public visé

La formation s'adresse :

- aux professionnels du sport titulaires 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 ;
- aux masseurs-kinésithérapeutes diplômés d'État ;
- aux sages-femmes diplômées d'État.

Prérequis

- 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 masseur-kinésithérapeute diplômé d'État ou sage-femme diplômée d'État.
- Justifier d'au moins 20 heures de pratique personnelle du Pilates.

Compétences visées

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.

STUDIO EVOLUTION
3 rue de Carlitte
31650 SAINT ORENS DE GAMEVILLE
Email: contact@studio-evolution.fr
Tel: 0658077729

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.

Programme de la formation

- **PILATES MATWORK I - Fondamental**

  Anatomie basique et dans le mouvement, Evaluation posturale (Par un Ostéopathe diplômé d'Etat)
  Histoire du Pilates,
  Principes de la méthode, référentiels
  Les exercices fondamentaux et leurs options
  Construction d'un cours et pratique (échauffement, corps de séance, étirements),
  Gestion d'un groupe
  Gestion et fidélisation de la clientèle, outils de communication

- **PILATES AVEC PETIT MATERIEL : Swiss Ball, Foam Roller, Cercle, Base à picots, proprioception & Elastic band**

  Présentation du différent matériel et leurs atouts
  Exercices Mat I (et quelques uns Mat II) avec ces matériels, options
  Construction de cours fluide et cohérents

- **PILATES FEMME ENCEINTE-SENIOR / PILATES THERAPIE**

  Anatomie de la femme enceinte et du sénior avec une sage-femme, une psychomotricienne et une ostéopathe
  Chronologie de la grossesse,
  Période pré et post natale,
  Reprise de l'activité physique,
  Problématiques les plus fréquentes de la femme enceinte et les adaptations
  Changements physiologiques du sénior, le vieillissement sur le plan moral (approche différente des cours),
  Problématiques les plus fréquentes du sénior et les adaptations,
  Le sénior en maison de retraire
  Pilates thérapie (adaptation aux différentes problématiques du public, niveaux…)
  Construction de Cours seniors en EPHAD
  Construction de Cours pré et post natal
  Les bienfaits du Pilates, (comme solution)

STUDIO EVOLUTION
3 rue de Carlitte
31650 SAINT ORENS DE GAMEVILLE
Email: contact@studio-evolution.fr
Tel: 0658077729

Exercices adaptés (avec et sans matériel)
Echauffement, construction d'un cours, étirements, adaptés et en sécurité
Ateliers de mises en situations d'enseignement
Conseils posturaux pour la vie de tous les jours

- **PILATES MATWORK 2 INTERMEDIAIRE**
  Les exercices intermédiaires avec et sans petit matériel
  Différentes manières de construire un cours intermédiaire
  Fluidité d'enseignement POUR CHAQUE PARTIE
  Correction sur les pratiquants
  Capacité à adapter les exercices aux différents publics (modification/variation)
  Ateliers de mises en situations d'enseignement
  Complément pédagogique sur l'étirement en sécurité avec le matériel
  Construction de cours fluides avec & sans matériel

Publics spécifiques

- Débutants
- Pratiquants intermédiaires
- Seniors
- Femmes enceintes
- Personnes en situation de handicap
- Personnes présentant des contraintes physiques ou pathologies

Supports pédagogiques

- Livrets pédagogiques
- Vidéos
- Planches illustrées
- Supports numériques, quizz
- Plateformes e-learning

Évaluation de la progression des pratiquants

Observation et suivi

- Observation des progrès techniques
- Observation des évolutions posturales
- Identification des difficultés rencontrées
- Recueil des ressentis des pratiquants
- Évaluation de la compréhension
- Techniques d'identification des améliorations ressenties

Sécurité dans l'enseignement du Pilates

Sécurisation de l'environnement

- Vérification de l'espace avant la séance
- Aménagement de l'espace de pratique
- Respect des distances de sécurité
- Vérification de l'état du matériel
- Vérification des tapis, accessoires et machines

Prévention des risques

- Consignes de placement
- Consignes d'exécution
- Prévention des blessures
- Identification des postures à risque
- Mise en place d'alternatives adaptées

Hygiène et pratiques écoresponsables dans un établissement recevant du public

Moyens et méthodes pédagogiques

- Apports théoriques
- Démonstrations pratiques
- Exercices pratiques de Pilates
- Mises en situation professionnelles
- Construction de séances
- Utilisation du petit matériel Pilates et ou machines
- Supports pédagogiques
- Études de situations et adaptation des exercices
- Corrections et retours individualisés

Modalités de suivi

- Feuilles d'émargement
- Suivi de la participation aux séquences de formation
- Évaluations des acquis
- Mise en situation professionnelle
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation

Modalités d'évaluation

Épreuve 1 – Épreuve écrite en présentiel

Épreuve 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

Modalité : QCM

STUDIO EVOLUTION
3 rue de Carlitte
31650 SAINT ORENS DE GAMEVILLE
Email: contact@studio-evolution.fr
Tel: 0658077729

Le QCM porte notamment sur :

- les obligations sanitaires des établissements recevant du public ;
- les gestes et routines d'hygiène avant, pendant et après une séance ;
- les consignes de sécurité liées à l'utilisation du matériel ;
- la prévention des blessures ;
- les comportements à adopter en cas de malaise ou d'accident ;
- les vérifications nécessaires avant le début d'une séance.

Épreuve 2 – Mise en situation professionnelle en présentiel

Le candidat réalise une animation de cours auprès d'un faux pratiquant interprété par un professionnel du Pilates désigné par Studio Évolution.

Le candidat est notamment évalué sur :

- l'organisation du cours ;
- la prise en compte des spécificités et du niveau du pratiquant ;
- adaptations ;
- la sécurisation de l'espace, du matériel et du pratiquant ;
- l'animation des exercices avec visualisation ;
- la cohérence des enchaînements ;
- la correction des mouvements ;
- les conseils apportés ;

Durée :

- 15 minutes de préparation ;
- 20 minutes de démonstration ;
- 15 minutes d'échange avec le jury.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Les besoins spécifiques et les éventuelles situations de handicap sont pris en compte dans la conception et l'adaptation des exercices et des modalités pédagogiques. Les possibilités d'aménagement sont étudiées en fonction de la situation du bénéficiaire et des compétences visées par la formation.