

# Programme de formation

## **Intitulé de la formation : « PILATES ESSENTIELS » M1 Attitude Pilates**

**Public :** Professionnels du sport, de la danse, de la santé & du paramédical – 6 stagiaires max

**Pré-requis :** Motivation à évoluer (découvrir ou se perfectionner) dans l'enseignement de la méthode Pilates, et conscience de la nécessaire implication personnelle pendant la session (riche en informations) ainsi que dans les semaines qui lui font suite (appropriation et application dans votre contexte particulier).

### **Objectifs précis :**

- Acquérir le socle de connaissances et compétences nécessaires à l'enseignement de la Gym Pilates ; sur Tapis ; de niveau débutant à intermédiaire (pour public en santé, sans restrictions).
- Perfectionner sa technique personnelle et ses ressentis par la pratique corrigée et la compréhension théorique des forces en jeu dans les exercices, des principes de bases et du système d'exercices Pilates.

### **Programme détaillé (par jour):**

<b>JOUR 1 « PREMIER PAS et SENSATIONS FONDAMENTALES »</b>	
<p><b>Matin :</b> - Accueil (possible 15mn avant le début) ; administratif ; présentations (stagiaires, formatrice, formation, journée)</p> <p>- 1ere définition « à froid » de Pilates .</p> <p>- suivi de cours° (° : pratique personnelle avec corrections individuelles ; observation de l'enseignement en situation) niveau découverte.</p> <p>- début d'étude des mouvements* (* : pratique des variantes, analyse théorique, repérage des forces en jeu, prise de note, sécurité, situation dans le système d'exercice) ; en insistant particulièrement sur les exigences de placement propre à Pilates et en observant l'organisation du manuel (quelles informations ? où ?)</p>	<p><b>Après-midi :</b> - théorie : historique, 're-définition de Pilates ; objectifs ; publics ; bienfaits ; différentes pratiques.</p> <p>- études de mouvements (suite) dans la même dynamique que le matin afin de s'approprier la structure d'apprentissage qui sera utilisée les autres jours aussi.</p> <p>- théorie : les principes de bases Pilates – 1ere approche</p> <p>- <i>Recommandation pour le soir : lire les sections du manuel en lien avec la théorie du jour ; regarder les exercices étudiés (pour voir s'ils vous semblent clairs et préparer les questions éventuelles) ; feuilleter le reste du manuel pour se faire une idée du contenu à suivre.</i></p>

**SAS CIPRES – Portage Salarial**

Contact : administratif@cipres-sas.fr  
Espace Lafayette - 8 rue Alfred de Vigny  
BP 91302 - 25005 Besançon Cedex  
Tél : 03 81 47 45 20 – Fax : 03 81 53 04 31

SAS CIPRES au capital de 150 000€

R.C.S de Besançon - 443 630 492 00042 – APE 7830 Z  
N° de déclaration d'activité 27 25 03014 25  
TVA intracommunautaire : FR 90 443 630 496

<b>JOUR 2 «Approfondissement des bases et élargissement du répertoire »</b>	
<p><u>Matin</u> : - accueil et questions/réponses sur les pratiques du jour 1. Présentation journée.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Principes de bases : approfondissements, applications pratiques et études vidéo.</li> <li>- enseigner : quoi dire ? pourquoi ? quand ?</li> <li>- 1ere mise en situation d'enseignement (préparation sur place / question / enseignement) à partir des mouvements de la veille + Etude vidéo</li> <li>- Etude de mouvements*(suite) (en observant que les exigences de placements et principes de base restent omniprésents).</li> </ul>	<p><u>Après-midi</u> : - Théorie : construction d'un cours découverte à intermédiaire (structure, succession des exercices)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- suivi de cours° niveau et rythme débutant 2 mettre le focus sur l'observation des consignes (chronologie, type)</li> <li>- Etude de mouvements *(suite)</li> <li>- <i>travail personnel pour J3 : préparation de 2 mouvements à enseigner le lendemain + recommandation de s'essayer à la construction d'un cours (si un correctif le lendemain ou jour 4 est souhaité)</i></li> </ul>
<b>JOUR 3 «Stabilisation des bases ; perfectionnement de l'enseignement»</b>	
<p><u>Matin</u> : - accueil et questions/réponses sur les apprentissages de la veille. Présentation journée</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- préparation d'un mouvement supplémentaire à enseigner sur place</li> <li>- passages pédagogiques</li> <li>- Etude de mouvements* (suite)</li> </ul>	<p><u>Après-midi</u> : - Etude de mouvements *(suite : <i>ouverture aux mouvements abordés en débutant 2 pour préparer à leur introduction au niveau intermédiaire)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- passages pédagogiques (préparés sur place)</li> <li>- suivi de cours° de niveau intermédiaire.</li> <li>- tirage au sort et explications pour l'évaluation pratique (à partir des mouvements évidemment déjà étudiés) ; 1ere préparation sur place /questions/réponses/guidage si nécessaire. Présentation de l'évaluation théorique.</li> </ul>
<b>JOUR 4 « évaluations des bases et complément au répertoire et à l'enseignement »</b>	
<p><u>Matin</u> : - accueil ; questions sur les cours du jour 2 et sur l'évaluation pratique.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- suivi de cour* niveau débutant (type évaluation)</li> <li>- EVALUATION PRATIQUE (2h15 maxi ; selon nombre de stagiaires ; pédagogie et technique)</li> <li>- Etude de mouvements* (suite)</li> <li>- Ateliers échauffements &amp; fin de cours (<i>ou en fin de journée</i>)</li> </ul>	<p><u>Après-midi</u> : - EVALUATION ECRITE (1h)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etude de mouvements* (fin) : les mouvements abordés en niveau intermédiaire pour préparer le niveau avancé.</li> <li>- ateliers échauffements &amp; fin de cours (<i>ou en fin de matinée</i>)</li> <li>- échanges autour des cas particuliers des stagiaires (premier pas vers l'application des connaissances)</li> <li>- bilan et évaluation de la formation</li> <li>- présentation des autres modules Attitude Pilates.</li> <li>- Fin de Formation</li> </ul>

**SAS CIPRES – Portage Salarial**

Contact : administratif@cipres-sas.fr  
Espace Lafayette - 8 rue Alfred de Vigny  
BP 91302 - 25005 Besançon Cedex  
Tél : 03 81 47 45 20 – Fax : 03 81 53 04 31

SAS CIPRES au capital de 150000€  
R.C.S de Besançon - 443 630 492 00042 – APE 7830 Z  
N° de déclaration d'activité 27 25 03014 25  
TVA intracommunautaire : FR 90 443 630 496

**Méthodes pédagogiques :**

- Pratique personnelle : suivi de cours, expérimentation des exercices/évolutions. Petits groupes (6 maximum)
- Théorie : histoire, principes, analyse biomécanique des exercices/évolutions. Repérages vidéos.
- Mise en situations pédagogique d'enseignement.
- Suivi post formation (par mail ou groupe de réseau social : questions des stagiaires, liens pertinents, ...)

**Moyens d'évaluation et de suivi du stagiaire :**

- Evaluations formatives et correctifs, axes de progressions lors des ateliers pratiques.
- Evaluation finale : passage pédagogique en situation d'enseignement et examen théorique (écrit)

**Lieu(x) (adresse exacte) :**

**Date(s) :**

**Durée :** 32 Heures – 4 jours

**Horaires :**

**Formateur (trice) :**

Nom : LEFEUVRE

Prénom : Valérie

E-mail : valerie.lefeuvre@outlook.fr

Téléphone : 06 80 90 69 57

**SAS CIPRES – Portage Salarial**

Contact : administratif@cipres-sas.fr

Espace Lafayette - 8 rue Alfred de Vigny

BP 91302 - 25005 Besançon Cedex

Tél : 03 81 47 45 20 – Fax : 03 81 53 04 31

SAS CIPRES au capital de 150 000€

R.C.S de Besançon - 443 630 492 00042 – APE 7830 Z

N° de déclaration d'activité 27 25 03014 25

TVA intracommunautaire : FR 90 443 630 496