

# Programme de formation

## **Intitulé de la formation : « SPORT'S PILATES » Module 2 Attitude Pilates**

**Public :** enseignants de la méthode Pilates (**professionnels sport, danse, santé, paramédical**)

**Pré-requis :** Module 1 Pilates Essentiels validé ; ou débutant et intermédiaire avec un autre organisme.

**Objectif précis :**

- Être capable d'enseigner Pilates sur tapis pour niveau avancé.
- être capable d'utiliser les accessoires pour agrémenter un cours (ballons paille et swiss, foamroller, isotoner, élastiques notamment)
- Améliorer sa technique, son ressenti et sa compréhension des exercices et de la méthode Pilates.

**Programme détaillé (par jour):**

**JOUR 1 : « vérification des acquis et 1ères complexifications (matwork ou accessoires) »**

**Matin :** - Accueil (possible 15mn avant le début) ; administratif ; présentations (stagiaires, formatrice, formation, journée)  
 - Les origines : rappels historique, place de nos répertoires, et évolutions actuelles dans ce contexte.  
 - Suivi de cours : trame niveau intermédiaire avec variantes niveau avancé.  
 - Etude de mouvements : Révision des quelques uns du module 1 qui ont peu d'évolutions ou des évolutions 'attendues'. (questions/réponses / mise à jour des connaissances pour établir le point de départ d'un travail évolutif les jours à suivre.  
 - théorie : le public du matwork avancé (pour qui ? pourquoi ?).  
 - théorie : structure et construction du cours avancé.

**Après-midi :** - les accessoires légers, découverte: présentation et première prise en main pratique (consignes, exemples d'échauffements)  
 - Adaptation des exercices vus le matin avec matériel (technique personnelle, ateliers pédagogiques, séquences de cours)  
 - les accessoires : échanges et prise de notes complémentaires sur les 1ers ressentis ; leurs intérêts et limites).  
 - théorie : niveau, structure et construction du cours avec accessoire(s).  
 - *suggestion de travail personnel : feuilleter le manuel pour avoir une 1ère idée des journées à suivre.*

<b>JOUR 2 : « dans le vif du sujet : intensification et variété (matwork et accessoire) »</b>	
<p><u>Matin</u> : - accueil et questions/réponses sur les contenus du jour 1, présentation journée 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etude de mouvements : exercices du module 1 avec évolutions notoires ou nombreuses.</li> <li>- accessoires : étude « à la loupe » de grands mouvements, en décortiquant les ressentis pour les principaux accessoires.</li> </ul>	<p><u>Après-midi</u> : - utilisation des accessoires avec les mouvements de 1ere partie de matinée.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- élargir le répertoire : suivi de 'mini cours' par accessoires</li> <li>- pédagogie/ construction du cours : création et enseignement de séquences à thèmes.</li> <li>- <i>travail personnel pour le jour 3 préparer une séquence de 5 mouvements de niveau avancé à enseigner.</i></li> </ul>
<b>JOUR 3 : « pour aller plus loin »</b>	
<p><u>Matin</u> : - accueil et questions/réponse : jour 2. Présentation de la journée.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- passage pédagogique ; axes de progressions/évaluation formative</li> <li>- Proposition d'évolutions avec accessoires.</li> <li>- Etude des nouveaux mouvements (avancés matwork) &amp; exemple d'utilisation des accessoires pour ces 'derniers' exercices.</li> </ul>	<p><u>Après-midi</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etude de mouvements « à la loupe » avec accessoires</li> <li>- Ateliers création / appropriation</li> <li>- Bilan et évaluation de formation.</li> <li>- Fin de session.</li> </ul>

### **Méthodes pédagogiques :**

- pratique personnelle : suivi de cours et expérimentation des exercices (évolutions des exercices du module 1 et nouveaux exercices ; variantes avec accessoires). Analyse vidéo.
- mise en situation d'enseignement, et de création de séquences de cours.
- théorie : comment enseigner ces nouveautés ; biomécanique des nouveaux exercices ; compréhension des intérêts respectifs des accessoires
- suivi post-formation (par mail ou sur groupe de réseau social : questions des stagiaires, liens pertinents)

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

- Evaluations formatives et axes de progression lors des mises en situations pédagogiques et suivi de cours
- Evaluation finale en 2 parties : vidéo (pratique et pédagogique) et écrite (théorie et pédagogie) : sujets remis et expliqués en fin de sessions et retournés (par mails) par le stagiaire dans les mois suivant la formation .

#### **SAS CIPRES – Portage Salarial**

Contact : [administratif@cipres-sas.fr](mailto: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



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

**Date(s)** :

**Durée** : 24 Heures – 3 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