

# Programme de formation

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

**Public :** Professionnels du sport, de la danse, de la santé & du paramédical – 6 stagiaires max -ou stagiaires en cours de professionnalisation.

**Pré-requis :** Motivation à évoluer dans l’enseignement de la méthode Pilates. Conscience de la nécessaire implication personnelle en amont, pendant et après la session.

### 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 restriction médicale, et sans accessoire ni équipement (tapis seul). ☑
- 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. (Pour d’autant mieux transmettre ses éléments)

*A noter !!! les formations Pilates en France donnent les compétences pour l’enseigner efficacement mais le/la stagiaire est responsable s’assurer que les prérogatives de ses diplômés ‘de base’ acquis ou formation en cours lui permettent bien d’encadrer les activités Gymniques (notamment contre rémunération)*

### Programme détaillé :

En amont de la session : 1 <sup>er</sup> regards	
Travail personnel (pratique à partir de vidéo, lectures et pré-évaluation de la compréhension)	Concerne : placements et principes de bases en Pilates afin d’entrée en formation avec des questions plus fines et pouvoir en session travailler sur l’appropriation et non les découvrir
JOUR 1 – « 1 <sup>er</sup> pas : validations des sensations et connaissances fondamentales »	
<p><b>Matin :</b> - Accueil (possible 15mn avant le début) ; administratif ; présentations</p> <p>- suivi de cours (= pratique personnelle avec corrections individuelles + observation de l’enseignement en situation) niveau débutant</p> <p>- questions, prises de note et évaluation de la compréhension des placements de base vu en amont de la session et appliquées lors du cours</p> <p>- étude des mouvements : décomposition variantes, forces en jeu, sécurité, situation dans le système d’exercice.</p>	<p><b>Après-midi :</b></p> <p>- Théorie questions, prise de note et évaluation de la compréhension des principes de bases vus en amont et lors de la pratique du matin</p> <p>- suite d’étude de mouvements (suite)</p> <p>- théorie : les principes de bases Pilates – échanges, impact sur la pratique, omniprésence...</p> <p><i>- Recommandation pour le soir en travail personnel : sections du manuel à lire en lien avec la journée + travail pour préparer le lendemain.</i></p>

#### SAS CIPRES – Portage Salarial

Contact : administratif@cipres-sas.fr  
Immeuble AXIS – 52 rue Urbain Leverrier  
25 000 BESANCON - Tél : 03 81 47 45 20

SAS CIPRES au capital de 150 000€

R.C.S de Besançon - 443 630 496 00059 – APE 8299 Z  
N° de déclaration d’activité 27 25 03014 25  
TVA intracommunautaire : FR 90 443 630 496

<b>JOUR 2 – « Approfondissement + élargissement du répertoire + notion d’enseignement »</b>	
<p><u>Matin :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— accueil &amp; questions/réponses sur les pratiques du jour 1.</li> <li>— l’enseignement de Pilates : quoi dire ? quand ? - Les consignes               <ul style="list-style-type: none"> <li>— 1ere mise en situation d’enseignement</li> </ul> </li> <li>— Etude de mouvements(suite)</li> </ul>	<p><u>Après-midi :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— théorie : historique &amp; définition de Pilates ; objectifs ; publics ; bienfaits ; différentes pratiques.</li> <li>— Etude de mouvements (suite)</li> <li>— suivi de cours / pratique personnelle : niveau débutant 2</li> <li>— remise des modalités d’évaluations ; liens avec les exigences de l’enseignement au public.</li> </ul> <p><i>Travail personnel pour J3 : préparation de 2 mouvements à enseigner + relire les mouvements et sections étudiés. + PRATIQUE PERSONELLE (à partir des mouvements vus et d’une vidéo) Début de la transcription des cours conseillé.</i></p>
<b>JOUR 3 – « Stabilisation des bases ; perfectionnement de l’enseignement »</b>	
<p><u>Matin :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— accueil et questions/réponses sur les apprentissages de la veille. Présentation journée</li> <li>— passages pédagogiques &amp; évaluation formative.</li> <li>— suivi de cours niveau intermédiaire</li> <li>— Etude de mouvements* (suite)</li> </ul>	<p><u>Après-midi :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— théorie : construction d’un cours en fonction du niveau + les différentes structures</li> <li>— étude de mouvements (suite)</li> <li>— mise en situation pédagogique (préparation sur place) et évaluation formative.</li> </ul>
<b>JOUR 4 – «élargissement du répertoire ; clés supplémentaires d’enseignement »</b>	
<p><u>Matin :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— accueil &amp; questions</li> <li>— Mises en situations pédagogiques</li> <li>— suivi de cour niveau débutant.</li> <li>— Etude de mouvement suite</li> </ul>	<p><u>Après-midi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— études de mouvements fin si besoin</li> <li>— questions/ révisions</li> <li>— Atelier : échauffements &amp; fin de cours</li> <li>— échanges autour des situations particulières des stagiaires (premier pas vers l’application des connaissances)</li> <li>— bilan de formation et présentation du suivi post formation</li> <li>— questions et relectures des modalités d’évaluations.</li> <li>— clôture de la session</li> </ul>
<b>POST SESSION</b>	
Préparation et présentation des certifications	Révisions, préparation pour l’application in-situ. <i>+ Transcriptions de cours complètes</i>

**Méthodes pédagogiques : alternance de séquences et outils variés, de pratique et théorie**

- Pratique personnelle : suivi de cours, expérimentation des exercices, corrections individuelles, perfectionnements des ressentis. Optimisé en petit groupe (6 maximum)
- Théorie : histoire, principes de bases, Pistes pour l'analyse biomécanique des exercices et décompositions, repérages vidéo, principales structures et chronologies d'enseignements.
- Mise en situations pédagogique d'enseignement (préparation, action, évaluation formative).
- Suivi post formation : groupe de réseau social : questions des stagiaires, liens et articles pertinents, ...

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

- Evaluations formatives et correctifs, axes de progressions lors des ateliers pratiques, des suivis de cours ; implication personnelle avant pendant la session et pour la certification.
- Evaluation finale en 2 temps :
  - niveau débutant : écrit à réaliser en autonomie après la session
    - + visio ou film d'une séquence d'enseignement débutant par le/la stagiaire pour 2 à 4 élève
  - niveau intermédiaire : vidéo du/de la stagiaire en pratique personnelle
    - + fiche d'auto-évaluation

**Lieu(x) : StudiOOrigine Manosque (04100) OU en VISIOCONFERENCE (session mixte)**

**Date(s) : à ajouter ici en fonction de la session choisie (pour un dossier de prise en charge me redemander un programme avec cette indication présente)**

**Durée : 30h – 4jours de 7,5 heures**

**Horaires : (chaque jour) 8h30-12h30 et 14h-17h30**

**Formatrice : SIRE LEFEUVRE Valérie - valerie.lefeuvre@outlook.fr 06 80 90 69 57**