

Document d'information

Animer des séances de Pilates

(Sessions 2024-2025)

Titre de la formation et références

Animer des séances de Pilates

Instructeur Pilates

Diplôme enregistré au RS, code : RS 6191

(Certificateur : TF Formation)

(Date de décision : 14-12-2022 / Date d'échéance de l'enregistrement : 14-12-2025)

Code Certif Info N°114246

Niveau de qualification : sans équivalence de niveau

Code NSF : 335 – Animation sportive, culturelle et de loisirs

Formacode : 15436 – Education sportive

Public visé

Profil : Cette certification s'adresse aux professionnels du sport (éducateur sportif, coach sportif, professeur de fitness, professeur de danse), de l'enseignement des activités physiques et sportives (licence STAPS, enseignant certifié d'EPS) et de la santé (kinésithérapeute, sage-femme), âgés de 18 ans minimum afin d'accompagner la pratique de leurs bénéficiaires dans un objectif de forme, de bien-être, de santé, et de performance sportive.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Cette formation est accessible sur avis médical.

Les conditions d'exercice du métier peuvent aussi être modifiées au regard du handicap.

En général, de nombreux handicaps sont « compatibles » avec le métier dès lors que l'éducateur/animateur est capable de gérer la sécurité des tiers et des publics dont il a la charge.

Pour plus d'informations, contactez notre référent Handicap et consultez la page suivante

www.insulaformation.fr

Prérequis

- Être âgé de 18 ans au minimum.
- 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.
- Fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique et à l'enseignement de l'activité Pilates.
- La certification s'adresse également à des professeurs de danse, à condition que ceux-ci utilisent cette technique exclusivement dans l'enseignement de la danse.
- Formation ouverte sous conditions pour les Professionnels de Santé (kinésithérapeutes, médecins, sage-femme...).

Conditions d'accès et modalités

- Rendre le dossier d'inscription dûment rempli dans les délais fixés.
- Disposer d'un financement.
- Satisfaire à un entretien avec INSULA FORMATION.

Equivalences et dispenses

Il n'existe pas de passerelle.
Pour plus d'informations, contactez-nous.

Objectifs de la formation

Pouvoir créer et enseigner des séances Pilates de qualité, individuelles ou collectives.

- Connaître les principes fondamentaux de la méthode Pilates, ses spécificités de placement et pouvoir les enseigner.
- Être capable de reconnaître les défauts de placement ou d'exécution des pratiquants et les corriger.
- Connaître la biomécanique des mouvements Pilates Matwork, et les différentes options de ces mouvements pour s'adapter au niveau et aux objectifs des pratiquants.

1/ Compétences attendues à l'issue de la formation :

- C1. Recueillir et analyser les attentes et motivations de chaque participant afin d'identifier les finalités visées et tenir compte des spécificités du public.
- C2. Identifier le niveau de pratique et de connaissances acquises des différents participants afin d'évaluer leurs capacités et leurs limites et adapter les cours de Pilates selon les savoirs antérieurs.
- C3. Élaborer le contenu en s'appuyant sur des méthodes et techniques adaptées aux activités proposées, en format collectif ou individuel afin de préparer une séance de Pilates selon une progression structurée.
- C4. Structurer la séance de Pilates en définissant les objectifs à atteindre et en tenant compte des spécificités des participants afin de concevoir des exercices et d'élaborer des enchaînements fluides et progressifs.
- C5. Introduire la discipline : création, nom du fondateur, histoire, évolution... afin de constituer le socle de l'apprentissage, qu'il soit ponctuel ou régulier et d'appréhender au mieux les enchaînements d'exercices en cours particuliers ou en cours collectifs.
- C6. Réaliser une phase de détente en effectuant la respiration adéquate afin de porter l'accent sur la prise de conscience de la colonne vertébrale, des mouvements du bassin, de la position neutre du dos, des tensions à résoudre dans les cervicales et des mouvements de la cage thoracique.
- C7. Faire découvrir à travers des séances les exercices physiques afin de travailler sur les 6 principes de base : contrôle, concentration, centrage, précision, respiration, et fluidité.
- C8. Expliquer le but et le bénéfice de chaque mouvement afin d'y associer son utilité dans la vie quotidienne et faciliter l'élimination du stress.
- C9. Expliquer et vérifier la compréhension des participants afin de leur faire acquérir les fondamentaux, les techniques, les pratiques et l'usage des matériels du Pilates.
- C10. Réaliser des exercices de visualisation en employant des images pour faire comprendre le mouvement au pratiquant afin qu'il le réalise avec le plus de précisions possibles.
- C11. Réaliser une série de postures au sol (Matwork) effectuées à un rythme lent sollicitant les muscles abdominaux, les fessiers, les cuisses, le dos, le buste, les épaules et les bras afin de travailler la souplesse des muscles et des articulations.
- C12. Enchaîner les exercices de différents niveaux avec des transitions fluides pour passer d'un exercice à l'autre : de côté, sur le dos, en quadrupédie, ou à plat ventre, etc...

C13. Apprendre au participant à placer sa respiration, c'est-à-dire à expirer et inspirer en fonction du mouvement effectué afin d'entretenir sa concentration et de développer de la fluidité dans le mouvement et la respiration.

C14. Corriger les mauvaises postures en améliorant la coordination, l'équilibre et l'alignement du corps afin de développer les muscles de manière harmonieuse.

C15. Réaliser des exercices avec du petit matériel type magic circle, swiss ball, Soft ball, foam roller selon la pathologie ou la morphologie de la personne afin d'aider tout au long de l'exercice le muscle qui contrôle l'articulation.

C16. Réaliser une alternance agoniste/antagoniste, par un travail alterné des chaînes musculaires : postérieures, antérieures, latérales et croisées afin d'équilibrer la musculature.

C17. Respecter la proportion entre le travail de force (stabilisation) et le travail de mobilisation afin de développer la souplesse et améliorer la coordination.

C18. Réaliser de grands étirements en passant par un travail d'équilibre postural et de respiration afin d'effectuer un retour au calme.

C19. Respecter les règles d'hygiène et de sécurité en mettant en œuvre des vérifications périodiques des équipements et installations afin de limiter les risques et éviter les accidents.

C20. Bâtir un plan de communication adapté à la clientèle cible en définissant les messages, argumentaires, et supports de communication (web, réseaux sociaux, ...) afin de développer la notoriété de l'activité.

C21. Définir une stratégie d'influence selon une méthodologie précise : ciblage des influenceurs, choix des réseaux sociaux, ... afin d'animer au quotidien les relations avec les e-influenceurs.

C22. Exercer une veille professionnelle (documentaire, technique...) liée à l'activité en consultant les revues professionnelles, les sites de références, en participant aux webinaires et aux salons professionnels, ... afin de maintenir à jour ses connaissances et faire progresser sa pratique professionnelle.

2/ Suites de parcours et débouchés :

Après l'obtention de la certification "Animer des Séances de Pilates", vous avez la possibilité de :

- Vous former aux modules complémentaires Pilates :
 - Pilates et Maternité
 - Pilates et Enfants
 - Pilates et Seniors
 - Pilates et Cancer

- Vous former aux modules complémentaires Sport Santé :
 - Educateur Sportif Sport-Santé
 - Education Thérapeutique du Patient
 - Activité Physique et Pathologies Chroniques
 - Prévention des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) par l'Activité Physique
 - Amélioration de la Qualité de Vie au Travail

- Passer un BPJEPS Activités Physiques pour Tous ou Activités Aquatiques et de la Natation ou Activités de la Forme option Haltérophilie Musculation.

Contenus de la formation

Module 1 : Pilates Matwork 1 (3 jours - 21 heures)

- Attentes et objectifs de chaque participant.
- Historique de la méthode Pilates.
- Apprentissage des principes de la méthode Pilates.
- Recueillir et analyser les attentes et motivations de chaque participant afin d'identifier les finalités visées et tenir compte des spécificités du public.
- Apprentissage des mouvements fondamentaux, leurs différentes options, leurs objectifs, leurs points d'attention, leurs visualisations, leurs muscles moteurs en mouvement.
- Identifier le niveau de pratique et de connaissances acquises des différents participants afin d'évaluer leurs capacités et leurs limites et adapter les cours de Pilates selon les savoirs antérieurs.
- Élaborer le contenu en s'appuyant sur des méthodes et techniques adaptées aux activités proposées, en format collectif ou individuel afin de préparer une séance de Pilates selon une progression structurée.
- Structurer la séance de Pilates en définissant les objectifs à atteindre et en tenant compte des spécificités des participants afin de concevoir des exercices et d'élaborer des enchaînements fluides et progressifs.
- Mise en pratique de l'enseignement de chaque mouvement.

Module 2 : Pilates Petit Matériel (2 jours - 14 heures)

- Être capable d'enseigner le Pilates avec du petit matériel.
- Connaître le matériel.
- Maîtriser la technique de la méthode Pilates avec du petit matériel.
- Connaître les mouvements et les options du Pilates avec matériel.
- Être capable de reconnaître les défauts de placement ou d'exécution des pratiquants et les corriger.
- Pouvoir réaliser des enchaînements avec petit matériel adaptés au niveau des pratiquants.

Module 3 : Pilates Matwork 2 (2 jours - 14 heures)

- Approfondir ses connaissances de la méthode Pilates.
- Être capable de reconnaître les défauts de placement ou d'exécution des pratiquants et les corriger sur les mouvements intermédiaires.
- Connaître la biomécanique des mouvements Pilates Matwork 2, et les différentes options de ces mouvements pour s'adapter aux niveaux et aux objectifs des pratiquants.
- Construction d'un cours adapté aux différents publics.

Module 4 : Pilates Matwork 3 (2 jours - 14 heures)

- Approfondir ses connaissances de la méthode Pilates sur le niveau avancé.
- Être capable de reconnaître les défauts de placement ou d'exécution des pratiquants et les corriger sur les mouvements avancés.
- Connaître la biomécanique des mouvements Pilates Matwork 3, et les différentes options de ces mouvements pour s'adapter aux niveaux et aux objectifs des pratiquants.
- Construction d'un cours adapté aux différents publics.
- Bâtir un plan de communication adapté à la clientèle cible en définissant les messages, argumentaires, et supports de communication (web, réseaux sociaux, ...) afin de développer la notoriété de l'activité.

- Exercer une veille professionnelle (documentaire, technique...) liée à l'activité en consultant les revues professionnelles, les sites de références, en participant aux webinaires et aux salons professionnels, afin de maintenir à jour ses connaissances et faire progresser sa pratique professionnelle.

Suivi et évaluation de la formation

1/ Suivi des stagiaires :

- Un responsable de formation est désigné pour l'action de formation.
- Un bilan individuel a lieu à la fin de chaque étape de formation. Avant les bilans individuels, l'équipe pédagogique se réunit pour faire un point individuel de chaque stagiaire.
- Mesure par INSULA FORMATION de la satisfaction des stagiaires. Ces évaluations sont proposées durant le cursus de formation et en fin.

2/ Processus de certification :

- Attester de 45h de pratique personnelle.
- Attester de 45h d'enseignement.
- 30 minutes de préparation fiche de séance sur un sujet tiré au sort.
- 30 minutes de mise en situation professionnelle devant un public.
- 30 minutes d'entretien avec le jury.

Moyens et méthodes pédagogiques

Equipements et matériels :

- Salles de cours chauffées et climatisées chacune équipée d'un tableau blanc et de nombreuses prises secteur. Des vidéoprojecteurs sont mis à disposition de l'ensemble de l'équipe de formation ainsi qu'une imprimante, copieur, scanner.
- Un centre de ressources avec une mise à disposition d'ouvrages plus ou moins spécialisés dans les thématiques du sport, du sport/santé, du sport/ performance, de la musculation et des techniques d'entraînement, de la réglementation, etc.
- Un espace dédié aux stagiaires pour qu'ils se restaurent. Cet espace est équipé de micro-ondes, de tables et de chaises.

Sur le plan pédagogique :

Nous découpons les journées en périodes de 3h30 au cours desquelles sont explorés les différents domaines de compétences référencés dans les unités de formation.

Celles-ci sont structurées de manière à développer des capacités transversales, en fonction de compétences et d'objectifs à atteindre.

Ces niveaux sont régulièrement évalués afin d'entériner ou non la fiabilité et la validité des démarches pédagogiques employées ainsi que l'adéquation aux attentes individualisées des stagiaires et à leur parcours de formation.

Les séquences de formation s'organisent tantôt sous forme d'exposés, de travaux pratiques, de mises en situation professionnelles, ou encore d'analyse de pratique professionnelle.

1/ Lieu de la formation : INSULA FORMATION

Adresse Physique :
Camping LVL Les Ayguades
Avenue de la Jonque
BP42
11430 GRUISSAN

2/ Nombre de stagiaires :

Chaque parcours de formation est habilité pour accueillir 12 participants maximum.

3/ Moyens pédagogiques :

Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation, reconnus pour leur savoir et leur pédagogie.

Au cours de la formation, les formateurs utiliseront :

- Des apports théoriques et une documentation pédagogique complète ;
- Des temps d'échanges ouverts sur les questionnements des participants ;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation pédagogique.

4/ Organisation de la formation :

Formation présentielle.

Les sessions de formation que nous proposons se déroulent sur une durée de six mois, répartis en 9 jours sous forme d'un module de 21h et de 3 modules de 14h.

Coût de la formation

De nombreux moyens de financement sont possibles et INSULA FORMATION vous accompagne dans le choix du financement le plus adapté à votre profil.

Nos conditions générales de ventes sont téléchargeables sur notre site internet, consultez notre page dédiée www.insulaformation.fr ou contactez-nous sur administration@insulaformation.fr

Diplôme		Animer des séances de Pilates
Moyens de financement possibles		Coût pour le stagiaire
AGEFICE	OUI	GRATUIT* <i>*Si prise en charge totale En cas de prise en charge partielle, le reste à charge peut être payé en financement personnel</i>
OPCO	OUI	GRATUIT* <i>*Si prise en charge totale En cas de prise en charge partielle, le reste à charge peut être payé en financement personnel</i>
FIFPL	OUI	GRATUIT* <i>*Si prise en charge totale En cas de prise en charge partielle, le reste à charge peut être payé en financement personnel</i>
France Travail	OUI	GRATUIT* <i>*Si prise en charge totale En cas de prise en charge partielle, le reste à charge peut être payé en financement personnel</i>
CPF	OUI	GRATUIT* <i>*Si prise en charge totale En cas de prise en charge partielle, le reste à charge peut être payé en financement personnel</i>
Financement personnel	OUI	Parcours complet 2000 € net de taxe * <i>*Tarif modulable selon le volume horaire et l'expérience de chaque candidat.</i>

Valeur ajoutée et indicateurs de résultat

La valeur ajoutée d'INSULA FORMATION

INSULA FORMATION s'inscrit dans une dynamique déontologique de la formation et de l'accompagnement en partageant les valeurs altruistes et collectives du sport et de l'animation, avec :

- Une équipe de formateurs professionnels et expérimentés
- Des infrastructures qualitatives
- Un réseau partenarial conséquent
- Un suivi et un accompagnement individualisé des stagiaires

Les indicateurs de résultat :

Indicateur	Source et définition de l'indicateur	Pourcentage
Toutes catégories d'actions de formation confondues pour le diplôme concerné		
Taux de satisfaction	Issu du questionnaire de fin de formation – % de stagiaires ayant déclaré être « satisfait » ou « très satisfait »	Inconnus à ce jour (1ère session en 2024-2025)
Taux de réussite	Nb de diplômés / nb de candidats présentés aux certifications	
Taux d'abandon	Nb abandons / nb de stagiaires entrants	Inconnus à ce jour (1ère session en 2024-2025)
Taux de poursuite d'étude	A + 6 mois, nb de stagiaires en poursuite d'étude / nb de stagiaires qualifiés ayant répondu au questionnaire	
Taux d'insertion professionnelle	A + 6 mois, nb de stagiaires en emploi / nb de stagiaires qualifiés ayant répondu au questionnaire	

Renseignements complémentaires & Contacts

Vous souhaitez...



...Participer à l'une de nos **réunions d'information** collectives et **visiter** le site



... être **accompagné** dans la **recherche de stage** ou d'**employeur**



...Vous **préparer aux tests** de sélections et à la **formation**



... Recevoir un **dossier d'inscription**



... Nous poser une **question**

Consulter www.insulaformation.fr ou écrivez-nous sur administration@insulaformation.fr

Personne à contacter : Pierre FABRE - Mail : pfabre@insulaformation.fr - Tel : 07-66-41-24-76

RS 6191 Exercer une activité d'instructeur Pilates

Formation certifiante

		2024				2025							
		Sept	Oct	Nov	Déc	Janv	Févr	Mars	Avr	Mai	Juin	Juil	Août
Session 1	13-14-15		19-20		14-15	25-26							
	Module 1		Module 2		Module 3	Module 4	Certification						
	Matwork1 21 heures		Petit matériel 14 heures		Matwork 2 14 heures	Matwork 3 14 heures	RS6191 12						
Session 2		11-12-13		23-24		11-12	8-9						
		Module 1		Module 2		Module 3	Module 4	Certification					
		Matwork1 21 heures		Petit matériel 14 heures		Matwork 2 14 heures	Matwork 3 14 heures	RS6191 12					
Session 3						17-18-19		1-2	5-6		24-25		
						Module 1		Module 2	Module 3		Module 4	Certification	
						Matwork1 21 heures		Petit matériel 14 heures	Matwork 2 14 heures		Matwork 3 14 heures	RS6191 12	
Session 4							31-1-2			17-18		21-22	
						Module 1		Module 2		Module 3		Module 4	Certification
						Matwork1 21 heures		Petit matériel 14 heures		Matwork 2 14 heures		Matwork 3 14 heures	RS6191 12