



Animer des séances de Pilates

Certification Professionnelle enregistrée à France Compétences sous le n° RS6191

OBJECTIFS

- ▶ 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.

DURÉE, DATES ET LIEU

La formation se déroule sur 6 mois.

Session 1 du 13 septembre 2024 au 26 janvier 2025

Session 2 du 11 octobre 2024 au 09 février 2025

Session 3 du 17 janvier 2025 au 25 mai 2025

Session 4 du 31 janvier 2025 au 22 juin 2025

www.insulaformation.fr



PRÉREQUIS

- ▶ Être âgé de 18 ans 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.
- ▶ 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, sages-femmes,...).

PRISE EN CHARGE

- ▶ Différents dispositifs de prise en charge existent (CPF, salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...)

CONTACT

administration@insulaformation.fr

07 66 41 24 76

www.insulaformation.fr

LVL Les Ayguades
Avenue de la Jonque
BP42
11430 Gruissan

Contact – Pierre Fabre

ORGANISATION DE LA FORMATION 2024-2025

CALENDRIER

Session 1 :

- ▶ Pilates Matwork 1 : 13-14-15 septembre 2024
- ▶ Pilates Petit Matériel : 19-20 octobre 2024
- ▶ Pilates Matwork 2 : 14-15 décembre 2024
- ▶ Pilates Matwork 3 : 25-26 janvier 2025

Session 2 :

- ▶ Pilates Matwork 1 : 11-12-13 octobre 2024
- ▶ Pilates Petit Matériel : 23-24 novembre 2024
- ▶ Pilates Matwork 2 : 11-12 janvier 2025
- ▶ Pilates Matwork 3 : 08-09 février 2025

Session 3 :

- ▶ Pilates Matwork 1 : 17-18-19 janvier 2025
- ▶ Pilates Petit Matériel : 01-02 mars 2025
- ▶ Pilates Matwork 2 : 05-06 avril 2025
- ▶ Pilates Matwork 3 : 24-25 mai 2025

Session 4 :

- ▶ Pilates Matwork 1 : 31 janvier et 01-02 février 2025
- ▶ Pilates Petit Matériel : 22-23 mars 2025
- ▶ Pilates Matwork 2 : 17-18 mai 2025
- ▶ Pilates Matwork 3 : 21-22 juin 2025

MODALITÉS 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

MODULES DE FORMATION

- ▶ Pilates Matwork 1 : historique et principes fondamentaux / répertoire d'exercices de niveau débutant
- ▶ Pilates Petit Matériel : évolution du Pilates et nouveaux accessoires / répertoire d'exercices avec petit matériel
- ▶ Pilates Matwork 2 : répertoire d'exercices de niveau intermédiaire et enseignement
- ▶ Pilates Matwork 3 : répertoire d'exercices de niveau avancé / enseignement / développement activité Instructeur Pilates

PERSPECTIVES & DÉBOUCHÉS

- ▶ A domicile, en entreprise, dans des salles de remise en forme
- ▶ Studios Pilates
- ▶ Centres sportifs et/ou paramédicaux
- ▶ Centres de bien-être, hôtels

La certification « Exercer une activité d'instructeur Pilates » permet d'attester des compétences et connaissances acquises par toute personne souhaitant enseigner la méthode Pilates et proposer des cours adaptés à des profils divers.

Ce cursus certifiant est destiné aux professionnels qui souhaitent développer leur activité en tant qu'instructeur de Pilates, à temps plein ou en complément.