

## PROGRAMME DE FORMATION

### CURSUS LONG DE FORMATION EN MÉTHODE PILATES

#### INTITULÉ :

Enseignement fondamental et complet de la méthode Pilates avec le **matwork 1**, le **matwork 2**, et l'apprentissage avec **petit matériel** (swiss ball, foam roller, ballon paille et anneaux).

#### PUBLIC VISÉ :

Cette formation s'adresse aux professionnels du sport, du bien-être ou de la santé souhaitant enseigner la méthode Pilates.

#### ORGANISATION ET FONCTIONNEMENT DE LA FORMATION :

**Durée totale :** 10 journées de formation en présentiel en 70h

**Lieux de formation :** A Lyon les 8 premiers jours de formation à L'atelier Croix rousse (23 Rue du Chariot d'Or, 69004). Pour la certification : 2940 route du tanargue 07110 à Joannas en Ardèche

**Prochaines dates de formation 2026 :** 1, 2, 3 et 4 octobre + 5, 6, 7, 8 novembre + 28 et 29 novembre 2026

#### PREREQUIS CONCERNANT LES STAGIAIRES :

Un diplôme d'état dans le sport ou la santé est obligatoire pour suivre la formation ainsi qu'une expérience préalable en tant que pratiquant de Pilates est fortement recommandée.

#### OBJECTIFS DE LA FORMATION :

A la fin de l'accompagnement, les participants seront capables d'enseigner, avec sécurité et professionnalisme, la méthode Pilates sur tapis à un large public avec ou sans accessoires:

- Assimiler et connaître l'histoire de la méthode Pilates
- Connaître les principes fondamentaux du Pilates
- Connaître les référentiels de la méthode
- Apprendre les mouvements fondamentaux du niveau 1 et du niveau 2
- Apprendre les mouvements fondamentaux utilisés avec du petit matériel
- Savoir construire une séance
- Connaître la pédagogie d'enseignement
- Connaître les mesures de sécurité
- Connaître les adaptations aux publics spécifiques
- Devenir enseignant certifié en méthode Pilates

#### TARIF DE LA FORMATION :

Tarif en auto-financement : **2300€** ou **2600€** en financement total ou partiel par une OPCO.

## **MOYENS PEDAGOGIQUES TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT :**

L'ensemble de l'accompagnement présentiel s'appuie sur des supports pédagogiques préparés au préalable. Les moyens pédagogiques techniques utilisés sont donc :

- Des manuels de formations en format papier distribués en début de formation
- La projection de supports visuels lorsque cela est nécessaire
- Une salle de formation avec le matériel nécessaire (tapis, ballons, foam roller, etc...)
- Les outils numériques d'animation à distance en fonction des besoins

L'encadrement de la formation est assuré par Valentin Jouve Gourmez, formateur diplômé d'état dans la forme en cours collectifs. Un instructeur certifié PILATES avec 11 ans d'expérience dans l'enseignement de la méthode PILATES.

## **MOYENS PERMETTANT DE SUIVRE L'EXECUTION DE L'ACTION ET D'EN APPRECIER LES RESULTATS :**

Ces différents modules d'accompagnement en présentiel feront l'objet :

- De feuilles d'émargement des participants
- D'un compte-rendu à l'issue de l'accompagnement
- Evaluation et validation en fin de chaque module alliant connaissances théoriques et applications pratiques
- Exercices à réaliser en distanciel entre certains modules

## **METHODES PEDAGOGIQUES – SUPPORTS PEDAGOGIQUES :**

Les différentes méthodes utilisées sont les suivantes :

- Méthode transmissive : elle permet de transmettre aux participants un certain nombre de données théoriques sur le sujet traité
- Méthode active : elle permet d'impliquer les participants et de mobiliser leur réflexion à travers des exercices pratiques

## **DEROULE DE L'ACCOMPAGNEMENT – MODALITES D'EVALUATION DES PARTICIPANTS :**

L'ensemble de la formation sera en évaluation continu. A chaque fin de module de formation une évaluation théorique et pratique sera proposé aux stagiaires.

Ils permettront de valider les acquis du module.

Un questionnaire de satisfaction à chaud sera également remis à l'ensemble des participants à la fin de chaque module de formation.

Un questionnaire de satisfaction à froid sera proposé en fin de formation.

**CERTIFICATION :** Le passage de la certification en fin de formation, sera composé :

- D'une animation d'une séance de 30 minutes réalisée par le/la stagiaire
- D'une évaluation théorique individuelle type QCM d'une durée d'une heure

### Les méthodes pédagogiques de la formation :

- Evaluer les connaissances théoriques entre chaque module.
- Evaluer les connaissances pratiques entre chaque module.
- Identifier où sont les difficultés d'apprentissage entre chaque module.
- Des temps d'échange sont dédiés aux axes d'amélioration de l'apprentissage.
- Alternance de la partie théorique et de la pratique.
- Implication de chaque élève durant la formation ponctuée par des passages devant le groupe.
- Travail de groupe à la construction de séances.

### ACCESSIBILITÉ HANDICAP :

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Un entretien préalable permet d'identifier les besoins spécifiques et d'adapter les modalités si nécessaire.

### INDICATEURS DE PERFORMANCE ET DE RESULTATS :

Kinitro Formation Pilates assure un suivi des indicateurs de résultats mis à jour au début de chaque année civile et les communique auprès de ses clients et de ses prospects.

Taux de satisfaction 2025 : 100 % – Taux de réussite : 100 %

Cette formation s'adresse à des professionnels en activité.

Le taux de retour à l'emploi n'est donc pas mesuré.

### PROGRAMME DE FORMATION :

Chaque journée de formation se déclinera de la manière suivante :

- 9h - 10h : suivi d'une séance de Pilates en lien avec le module abordé
- 10h - 12h : apprentissage théorique et pratique du niveau
- 12h - 13h : pause déjeuner
- 13h - 15h : apprentissage pratique des mouvements du module, mise en situation, exercices pratiques en sous groupe
- 15h - 15h20 : pause
- 15h20 - 16h30 : suite de l'apprentissage
- 16h30 - 17h : évaluation à chaud du module

*Pour plus de détails sur le programme de formation, voir le déroulé pédagogique.*

### CONTACT :

Valentin Jouve Gourmez

formationpilateslyon@gmail.com

+33666041252