PROGRAMME DE FORMATION
PILATES PRÉ ET POSTNATAL

INTITULÉ :

Enseignement de la méthode Pilates en pré et postnatalité.

PUBLIC VISÉ :

Cette formation s'adresse aux professionnels du sport, du bien-être ou de la santé ayant au préalable validé la formation du matwork 1, du matwork 2 et petit matériel et souhaitant enseigner la méthode Pilates au public des femmes enceintes et en postpartum.

ORGANISATION ET FONCTIONNEMENT DE LA FORMATION :

Durée totale : 2 jours en présentiel en 14h de formation
Lieux de formation : À Lyon à L'atelier Croix rousse (23 Rue du Chariot d'Or, 69004).
Prochaines dates de formation 2027 : 20 et 21 mai 2027 à Lyon

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, les exercices d'adaptation de la méthode Pilates au femmes enceintes en pré-natal et en post-natal, vous trouverez dans ce module :

- Les bases physiologiques de la grossesse et du post-partum appliquées au Pilates
- Comprendre les transformations du corps pendant la grossesse
- Les précautions et contre-indications à connaître pour enseigner en toute sécurité
- Comment adapter les exercices du Pilates Matwork pour les femmes enceintes
- Les exercices recommandés pour soulager les tensions fréquentes pendant la grossesse
- Comment accompagner la connexion au périnée et au transverse pendant la grossesse
- L'adaptation des exercices pour le retour progressif à l'activité après l'accouchement
- Les principes d'un renforcement doux et progressif du centre après la naissance
- Comment construire une séance de Pilates pré et postnatal sécurisée
- Les adaptations pédagogiques pour différents profils de pratiquantes

TARIF DE LA FORMATION :

Tarif en auto-financement : **550€** ou **650€** 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 :

- Un manuel de formation en format papier distribué en début de formation
- La projection de supports visuels lorsque cela est nécessaire
- Une salle de formation avec le matériel nécessaire (tapis, coussins, ballons, etc...)
- Les outils numériques d'animation à distance en fonction des besoins

L'encadrement de la formation est assuré par deux professionnels :
Valentin Jouve, formateur diplômé d'état et instructeur certifié Pilates,
et **Diane-Laure Bouleau**, Kinésithérapeute en Pelvi-Périnéologie.

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 module alliant connaissances théoriques et applications pratiques

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. En fin de module de la 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 du module de formation.
Un questionnaire de satisfaction à froid sera proposé en post formation.

CERTIFICATION : Afin d'obtenir un certificat de réussite du module de formation, il sera demandé au stagiaire :

- D'animer un enchainement de 3 exercices de Pilates de niveau 1 avec logique et sécurité
- D'une évaluation théorique individuelle type QCM

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 dédié aux axes d'amélioration de l'apprentissage.
- Alternance de la partie théorique et de la pratique.
- Implication de chaque élève durant la formation ponctué 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 modules, mise sn 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
formationpilateslyon@gmail.com
+33666041252