

## PROGRAMME DE FORMATION FORMATION FONDAMENTALE À LA MÉTHODE PILATES

### INTITULÉ :

Enseignement fondamental et complet de la méthode Pilates avec le niveau 1, le niveau 2, petits matériels et les adaptations aux publics spécifiques.

### 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 :** pour les jeudis en vendredis : L'atelier Croix rousse (23 Rue du Chariot d'Or, 69004 à Lyon. Pour les samedis et dimanches : Gym autrement 3 place du griffon 69001 Lyon  
Pour la certification au 2940 route du tanargue 07110 à Joannas en Ardèche

**Dates de formation :** 26, 27, 28 février, 1er, 26, 27, 28, 29 mars, 11, 12 avril 2026

### PREREQUIS CONCERNANT LES STAGIAIRES :

Aucun diplôme requis. 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 : 2250€.

## 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
- L'utilisation d'un squelette pour la partie anatomique
- 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 10 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 proposée 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 40 minutes réalisées par chacun des stagiaires
- D'une évaluation théorique individuelle type QCM d'1h

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 2024 : 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 week-end de formation se déclinera de la manière suivante :

#### **Samedi :**

- 9h - 10h : suivi d'une séance de Pilates en lien avec le module
- 10h - 12h : apprentissage théorique et pratique du niveau
- 12h - 13h : pause déjeuner
- 13h- 17h : apprentissage pratique des mouvements du modules, mise en situation, exercices pratiques en sous groupe

#### **Dimanche :**

- 9h - 10h : suivi d'une séance de Pilates en lien avec le module
- 10h - 12h : suite de l'apprentissage pratique des mouvements du modules, mise en situation, exercices pratiques en sous groupe
- 12h - 13h : pause déjeuner
- 13h - 16h : suite apprentissage des mouvements du module
- 16h - 17h : Evaluation théorique et pratique du module

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

### **CONTACT :**

Valentin Jouve Gourmez  
formationpilateslyon@gmail.com  
06 66 04 12 52