



Formation à l'enseignement du Pilates sur tapis

Programme de formation
Module 3 – Petit Matériel pour le Pilates 2



Table des matières

Lieu de formation	3
Prérequis	3
Stagiaires en situation de handicap	3
Objectifs pédagogiques.....	3
Accessibilité et délais d'accès	4
Contacts.....	5
Modalités d'évaluation	5
Examen de fin de formation	7
Qualité et indicateurs de résultats	8
Contenus du Module 3 – Pilates Petit Matériel 2	9
Programme des journées de formation :	10
Matériel pédagogique fourni :	12

Durée du module : 3 ateliers de 7 heures chacun (21 heures au total).

Tarifs : 680€

Lieu de formation

- La formation aura lieu auprès du **Centre Pilates Coresprit**, Salle Anjaliom, 144 Bd de la Villette, Paris 75019.
 - Transports : Métro Colonel Fabien, Jaurès, Louis Blanc, Lignes 2, 5, 7 et 7 bis. Bus 48, 75, 26.
 - La salle n'est pas accessible aux personnes à mobilité réduite (2^{ème} étage sans ascenseur).
 - Repas: de nombreuses solutions de restaurations sont disponibles dans le quartier à côté des lieux de formation.
 - Hébergement : le quartier offre un riche éventail d'hôtels et locations de courte durée pour la participation aux stages de formation.
 - **Tout le matériel de pratique nécessaire pendant les weekends de formation est disponible auprès du centre.**

Prérequis

- Il est nécessaire d'avoir suivi les **Modules 0 – Pilates Mat Fondamental** et **1 – Pilates Mat Base** avant de s'engager sur ce module.
- La formation est accessible à tout public majeur.
- Un **certificat médical d'aptitude à la pratique sportive** est exigé.

Stagiaires en situation de handicap

- Notre organisme est en mesure d'accueillir les personnes en situation de handicap physique après étude du dossier. Vous pouvez contacter le référent handicap via l'adresse contact@yoga.paris qui sera en mesure de vous conseiller et vous transmettre les coordonnées de nos partenaires.
- La formation n'est pas accessible aux personnes en situation de handicap psychique, mental ou cognitif.

Objectifs pédagogiques

A la fin du parcours de formation, le stagiaire doit en capacité d'utiliser correctement, dans sa propre pratique et dans l'enseignement des cours débutant, trois supports:

- le ***Magic Ring***,
- la ***Mini Stability Ball***
- les ***Toning Balls***.

Accessibilité et délais d'accès

Pour les stagiaires en auto-financement :

- L'inscription se fait en ligne sur le site <https://www.yoga.paris/formation-pilates-paris>, en remplissant en ligne le **formulaire de préinscription**.
- Un membre de l'équipe de formation prendra contact sous 24 heures avec le candidat pour discuter du projet de formation, définir les détails et répondre à toute question regardant le processus de formation.
- Si sa demande est acceptée, un **dossier** d'inscription est envoyée par courrier électronique au candidat, contenant :
 - la **fiche d'information du candidat**,
 - le **contrat** de formation,
 - les **Conditions Générales de Vente**,
 - le **Programme** de formation,
 - le **règlement intérieur pour les stagiaires en cours de formation**.

Le candidat doit prendre connaissance des documents, les dater, les signer et les retourner par courrier électronique, avec le **certificat d'aptitude à la pratique du sport**, à l'adresse contact@formation-pilates-paris.fr pour que son inscription soit prise en compte.

Le **règlement d'un acompte de 150€ est demandé pour compléter la demande** (règlement en ligne avec système de paiement sécurisé par CB ou virement bancaire) à l'issu du délai de rétractation.

L'acompte sera déduit de la facture relative au dernier module de la formation décrite sur le devis.

- A compter de la date de signature du contrat /convention, le stagiaire a un délai de 15 jours pour se rétracter (par lettre RAR).
- Chaque module de formation est limité à 15 personnes (minimum 3), la réservation de la place n'est validée qu'à réception de l'acompte. En cas d'annulation anticipée de la formation pour nombre insuffisant de candidats, ceci sera communiqué au candidats déjà inscrits 30 jours avant le début de la formation par email avec accusé de réception et les acomptes remboursés.
- Le paiement du solde, à la charge du stagiaire, est échelonné au fur à mesure du déroulement de l'action de formation, après dispensation des heures de formation, ou en totalité à l'issu de la formation.

- Pour un **règlement en plusieurs fois**, la demande doit être faite avant toute inscription, en adressant une requête à l'adresse email contact@formation-pilates-paris.fr.
- **Les stagiaires qui favorisent d'une prise en charge doivent demander un devis de formation pour leurs démarches auprès de l'organisme collecteur. La demande de devis se fait à travers le formulaire en ligne sur le site <https://www.yoga.paris/formation-pilates-paris>.**
- **Délai d'accès :** Les délais d'accès moyens sont généralement inférieurs à 2 semaines à compter de la date de signature du contrat de formation.

Contacts

- **Contact administratif :**
Piccarda di Montereale - contact@formation-pilates-paris.fr
- **Contact pédagogique :**
Piccarda di Montereale - contact@formation-pilates-paris.fr
- **Contact qualité :**
Piccarda di Montereale - contact@formation-pilates-paris.fr
- **Contact handicap :**
Piccarda di Montereale - contact@formation-pilates-paris.fr

Modalités d'évaluation

Plusieurs outils seront utilisés pour évaluer les candidats avant, pendant et après la formation :

- **fiche d'auto positionnement en entrée de formation :** un questionnaire servant à évaluer le **niveau de méthode Pilates avant la formation** est donné le premier jour de formation;
- **tests de connaissance des matières enseignées.**
8 tests d'évaluation des connaissances sont proposés tout le long de la formation pour permettre aux candidats de vérifier leur acquis :
 - **4 tests de connaissance technique des exercices (test MP) ;**
 - **2 tests d'anatomie pour le Pilates (test AN).**
 - **2 tests de pédagogie pour l'enseignement du Pilates Corespit (PPC)**
- Les notations des tests sont faites sur 100 points, une notation étant suffisante à partir de 51 points.
- **Les tests sont accessibles depuis l'espace réservé pour les élèves en**

formation sur le site à l'adresse : <https://www.yoga.paris/formation-pilates-paris/espace-formation>. Le **mot de passe** pour accéder à l'espace réservé est fourni avec la confirmation d'inscription.

- **Les tests relatifs à chaque atelier doivent être impérativement exécutés avant l'atelier suivant.**

- **évaluation de l'exécution des exercices Pilates :**
le formateur et son équipe évaluent les progrès des candidats pendant **les ateliers de pratique** afin d'améliorer leur niveau d'exécution. Les notations sont faites sur 5 points, une notation étant suffisante à partir de 3 points. L'évaluation de la pratique prend en examen les différents aspects de l'exécution de l'exercice :
 - Connaissance du déroulement et des actions de l'exercice ;
 - Rythme, vitesse et répétitions ;
 - Utilisation des principes de respiration ;
 - Contrôle et maîtrise du centrage ;
 - Fluidité et précision de l'exercice ;
 - Utilisation des transitions.

- **évaluation de l'enseignement des exercices Pilates :**
le formateur et son équipe évaluent les progrès des candidats pendant **les pratiques d'enseignement**. Les notations sont faites sur 5 points, une notation étant suffisante à partir de 3 points.
L'évaluation de l'enseignement prend en examen les éléments suivants:
 - capacité à **démontrer et expliquer convenablement un nouvel exercice**;
 - capacité à **donner des consignes exactes, pertinentes et dans le bon ordre** pour une exécution correcte des exercices;
 - aptitude à donner des « **points techniques** » pour améliorer la pratique d'un exercice déjà connu par la classe;
 - **capacité à observer le groupe, circuler et corriger verbalement ou manuellement les élèves** (le choix entre correction manuelle et verbale sera objet d'évaluation).

- **Fiche d'auto évaluation à la sortie de la formation :** cela permet aux candidats d'évaluer leur acquisition des connaissances théoriques et pratiques.

- **Certificat de réalisation de la formation,** attestant la participation ainsi que le niveau obtenu au module de formation si le candidat a participé à **l'examen final** avec succès (notation minimum 51/100).

Examen de fin de formation

Un examen est réalisé à la fin de la formation **pour les candidats désirant obtenir une évaluation finale des acquis de la formation et obtenir un certificat de réalisation de la formation**.

L'accès à l'examen est réservé aux élèves ayant reçu une notation suffisante des tests et de l'exécution des exercices. Les résultats sont notés sur 100 points, une notation étant suffisante à partir de 51 points.

L'examen consiste en :

- une **pratique guidée, en groupe, (1h30) des exercices de base** ;
- **deux tests de connaissances théoriques et techniques** ;
- une **pratique d'enseignement** des exercices appris avec mise en situation.
Le candidat doit démontrer son aptitude à l'enseignement et en particulier ses capacités à:
 - démontrer et expliquer convenablement un nouvel exercice;
 - donner les consignes exactes et dans le bon ordre pour une exécution correcte des exercices;
 - donner des « points » techniques pour améliorer la pratique d'un exercice déjà connu par la classe;
 - observer le groupe, circuler et corriger verbalement ou manuellement les élèves (le choix entre correction manuelle et verbale sera objet d'évaluation).
 - Pour la pratique de l'enseignement, le candidat sera invité à enseigner **deux exercices à son choix et deux exercices choisis par le jury**. Le candidat aura 5 minutes pour :
 - montrer l'exercice et l'illustrer verbalement ;
 - faire exécuter l'exercice à la classe, en circulant et en corrigeant ;
 - donner un point d'amélioration pour que la classe perfectionne l'exercice ;
 - faire exécuter une deuxième fois l'exercice, en circulant et en corrigeant.
- Programme de la journée d'examen :
 - 10h-11h30**
Pratique groupée (niveau débutant)
 - 11h30 - 12h00**
Tests de pédagogie/connaissance et d'anatomie.
 - 13h00-16h00**
Pratique d'enseignement.
 - 17h00**
Remise des diplômes.

Qualité et indicateurs de résultats

Dans un souci d'amélioration et d'évaluation de la qualité de nos formations, nous proposons à nos candidats plusieurs outils d'évaluation du processus de formation :

- **Formulaire de positionnement, auto évaluation à l'entrée de la formation ;**
- **Questionnaires de satisfaction à chaud pendant la formation ;**
- **Questionnaires de satisfaction à chaud en fin de formation ;**
- **Questionnaire de satisfaction à froid après 3 mois.**

En fin de formation, cela nous permet d'établir des indicateurs de résultat que nous partageons avec le public sur notre site :

- **Taux de réussite aux objectifs de la formation ;**
 - **Taux de recommandation ;**
 - **Taux de rétention des participants complétion.**
-
- **Le taux de réussite de nos examens a été du 100% au cours de l'année 2024.**
 - **100% des candidats ont obtenu un certificat de réalisation de la formation en 2024.**

Contenus du Module 3 – Pilates Petit Matériel 2

Le Module 3 vous apprendra comment introduire les petits matériaux dans vos cours et les utiliser pour :

- mettre l'accent sur certaines actions pour les intensifier ou les rendre plus précises ou fluides;
- rendre accessibles les exercices en cas de difficulté ou handicap;
- proposer des variantes toujours différentes aux exercices de base.

La Thera Band

Les bandes élastiques Thera Band, avec leurs différents niveaux de tension, sont utilisées pour les étirements dans l'échauffement ainsi que dans de nombreux exercices pour créer une résistance qui aide la perception du centre corporel ou pour tonifier la ceinture scapulaire et aider son placement.

L'utilisation des élastiques permet aussi de mimer de manière très efficace les exercices de Pilates sur machine.

La Stability Ball ou Swiss Ball

Ce support a aujourd'hui une telle popularité qu'il est devenu désormais symbolique de la pratique Pilates. Pourtant, il n'est pas d'utilisation facile et une bonne maîtrise demande une pratique déjà intermédiaire du Pilates sur tapis. Il peut être utilisé pour l'échauffement et pour une série très vaste de variantes des exercices.

Par exemple:

- comme support pour défier la stabilité et permettre ainsi un meilleur ressenti de la tenue du centre corporel;
- comme point d'appui qui défie l'équilibre;
- pour des variantes intermédiaire et avancées des exercices de base.

Le Foam Roll

Ce rouleau en mousse de 90 cm de longueur est le dernier arrivé entre les support pour le Pilates mais aussi un des accessoires les plus novateurs pour la pratique du Pilates sur tapis. Il permet un ressenti des actions de stabilisation extrêmement précis et des variantes inédites des exercices qui misent sur la fluidité et la puissance au même temps.

Programme des journées de formation :

Atelier 1 - Dimanche 10h-13h et 14h-17h

- **10h – 10h30 :**

- **Accueil et formalités:**

- Présentation de la formation: structure pédagogique, thèmes abordé, attentes.

- **10h30 – 11h30 :**

- **Atelier de pratique :** Module 3 - Cours 1 (*Swiss Ball*)

- *Apprentissage et pratique des préparations, des échauffements et des exercices de niveau débutant avec l'utilisation du petit matériel en séquences organisées*

- **11h30 – 13h00:**

- **Mini-conférence – Pédagogie de la Méthode Pilates Corespit avec les supports 1 :**

- **Notions de base sur l'utilisation des supports dans le Pilates sur tapis**

- ◆ Fonction des supports dans la pratique du Pilates;
 - ◆ Comment utiliser les petits matériels?
 - ◆ Comment fonctionnent les supports.

- **Test à réaliser : Pédagogie de la Méthode Pilates Corespit PPC_3.1**

- **13h00 – 14h00:**

- Pause déjeuner.

- **14h00– 15h00:**

- **Mini-conférence – Pédagogie de la Méthode Pilates Corespit avec les supports 2 :**

- **La *Swiss Ball***

- Histoire de la *Swiss Ball*;
 - Utilisation et propriétés de la *Swiss Ball*.

- **Test à réaliser : Pédagogie de la Méthode Pilates Corespit PPC_3.2**

- **15h00-17h00**

- **Etude des exercices débutants avec les supports 1**

- Pour chaque exercice, analyse détaillées
 - ◆ Des variantes des exercices débutant avec de la *Swiss Ball*
 - ◆ De la fonction et de l'effet de la *Swiss Ball*.

- ❖ **Test à réaliser : Méthode Pilates – Technique MP_3.1**

Atelier 2 – Dimanche 10h-13h et 14h-17h

- **10h – 10h30 :**

Accueil et formalités:

Présentation de la formation: structure pédagogique, thèmes abordé, attentes.

- **10h30 – 11h30 :**

Atelier de pratique : Module 3 - Cours 2 (*Thera Band*)

Apprentissage et pratique des préparations, des échauffements et des exercices de niveau débutant avec l'utilisation du petit matériel en séquences organisées

- **11h30 – 13h00:**

Mini-conférence – Pédagogie de la Méthode Pilates Corespit avec les supports 3 :

- **La Thera Band**

- Histoire de la *Thera Band*;
- Utilisation et propriétés de la *Thera Band*;

➤ Test à réaliser : Pédagogie de la Méthode Pilates Corespit PPC_3.3

- **13h00 – 14h00:**

Pause déjeuner.

- **14h00– 15h00:**

Etude des exercices débutants avec les supports 2

- Pour chaque exercice, analyse détaillées
- Des variantes des exercices débutant avec la *Thera Band*;
- De la fonction et de l'effet de la *Thera Band*;

Test à réaliser : Méthode Pilates – Technique MP_3.2

- **15h00-17h00**

Pratique d'enseignement des exercices débutants avec les supports

Enseignement des exercices de niveau débutant avec mise en situation.

Atelier 3 – Dimanche 10h-13h et 14h-17h

- **10h – 10h30 :**

Accueil et formalités:

Présentation de la journée de formation: structure pédagogique, thèmes abordé, attentes.

- **10h30 – 11h30 :**

Atelier de pratique : Module 3 - Cours 3 (*Foam Roll*)

Apprentissage et pratique des préparations, des échauffements et des exercices de niveau débutant en séquences organisées

- **11h30 – 13h00:**

Mini-conférence – Pédagogie de la Méthode Pilates Corespit avec les supports 3 :

- **Le Foam Roll**

- Histoire du *Foam Roll*;
- Utilisation et propriétés du *Foam Roll*;

➤ **Test à réaliser :** Pédagogie de la Méthode Pilates Corespit PPC_3.3

- **13h00 – 14h00:**

Pause déjeuner.

- **14h00- 15h00:**

Etude des exercices débutants avec les supports 2

- Pour chaque exercice, analyse détaillées
- Des variantes des exercices débutant avec le *Foam Roll*;
- De la fonction et de l'effet du *Foam Roll*;

Test à réaliser : Méthode Pilates – Technique MP_3.2

- **15h00-17h00**

Pratique d'enseignement des exercices débutants avec les supports

Enseignement des exercices de niveau débutant avec mise en situation.

Matériel pédagogique fourni :

- Manuel de formation « *Connaissances – Module 3* » ;
- Manuel de formation « *Anatomie pour le Pilates* »
- Fiches d'entraînement personnel.

