

Formation à l'enseignement du Pilates sur tapis 2024-25

Programme du Module 1 – Matwork Base

Le Module 1 – Mat Base est conçu pour aller plus loin dans les connaissances des exercices et dans la pédagogie. Ce module permet au candidat de compléter sa formation de professeur de Pilates et met l'accent sur les détails pour enrichir les cours débutants sans matériel.

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

Tarifs : 680€

Index des matières

Formation à l'enseignement du Pilates sur tapis 2024-25.....	1
Programme du Module 1 – Matwork Base	1
Lieu de formation	1
Prérequis	2
Stagiaires en situation d'handicap	2
Objectifs pédagogiques	2
Accessibilité et délais d'accès	3
Contacts.....	4
Modalités d'évaluation	4
Examen de fin de formation	5
Qualité et indicateurs de résultats	6
Contenus du Module 1 – Matwork Base.....	8
Programme des journées de formation :	9
Matériel pédagogique fourni :	11

Lieu de formation

- La formation aura lieu auprès du **Centre Pilates Corespit**, 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 **le Module 0 – Mat Fondamental** 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 d'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 de :

- **exécuter correctement 11 exercices de base de la méthode Pilates :**

The Five Series :

- *Single Leg Stretch* – Etirement d'une jambe
 - *Double Leg Stretch Prep* – Etirement des deux jambes
 - *Shoulder Bridge* – Pont sur les épaules
 - *Rollover Prep* – Préparation à la Bascule Arrière;
 - *One Leg Kick* – Coup de Pied ;
 - *Spine Twist* – Torsion de la Colonne
 - *The Saw* – La Scie
 - *Spine Stretch Forward* – Etirement Avant de la Colonne;
 - *Side Kick Series* – Coup de Pied Latéral ;
 - *Swan Dive Prep* – Préparation au Plongeon du Cygne ;
 - *Leg Pull Front Prep* – Préparation à l'Élévation d'une Jambe en Pronation.
- **Enseigner un cours de Pilates débutant :**
 - Construction et organisation du cours et de la séquence d'exercices ;
 - Organisation de la salle ;
 - Présentation et démonstration des exercices ;
 - Communication efficace des instructions ;
 - Suivi et correction des élèves ;
 - **Connaître l'anatomie des muscles du cou, de la colonne vertébrale et de la cage thoracique :**
 - Insertions musculaires ;
 - Actions musculaires ;
 - Pathologies courantes de la colonne.
 -

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'issue 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'issue 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>.**

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.

- **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 1 – Matwork Base

Le Module 1 est axé sur **l'apprentissage et le perfectionnement des routines de base** ainsi que de la **pédagogie de l'enseignement des cours débutants**. Les thématiques suivantes seront abordées:

- **Etude de 11 exercices de niveau débutant**, leurs **modifications** et **adaptations**, découpées et analysées pour comprendre le but de l'exercice, les activations musculaires, les actions musculaires et le déroulement de l'exercice.
- **La communication efficace dans l'enseignement du Pilates**. Techniques verbales, formules, images, utilisation de la voix et du geste.
- **Construction et structure du cours débutant**. Organisation des exercices. Comment choisir :
 - les exercices à exécuter et leurs enchaînements corrects;
 - la technique de démonstration d'un exercice. Exécution séparée ou en parallèle ;
 - le niveau de difficulté d'exécution et la charge musculaire des exercices selon le niveau des élèves ;
 - les modifications et adaptations pour réduire, augmenter ou cibler l'intensité ou la difficulté d'un exercice;
 - **Méthodes de correction** dans le cours débutant :
 - L'art d'observer ;
 - corrections verbales ou tactiles ;
 - corrections collectives vs. corrections individuelles.
- **Etude de l'anatomie des muscles du cou, de la colonne et de la cage thoracique.**

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 1 - Cours 1

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

- **11h30 – 13h00:**

Etude des exercices débutants

- 1. Single Leg Stretch;
- 2. Double Leg Stretch;
- 3. Shoulder Bridge.

❖ **Test à réaliser : Méthode Pilates – Technique MP_1.1**

- **13h00 – 14h00:**

Pause déjeuner.

- **14h00– 15h00:**

Mini-conférence – Pédagogie de la Méthode Pilates Corespit 1 :

- **Construction et structure du cours débutant**

- Ordre des exercices ;
- Organiser la salle.

➤ **Test à réaliser : Pédagogie de la Méthode Pilates Corespit PPC_1.1**

- **15h00-16h00**

Etude des exercices débutants

- 4. Spine Twist;
- 5. The Saw;
- 6. Spine Stretch Forward.

❖ **Test à réaliser : Méthode Pilates – Technique MP_1.2**

- **16h00-17h00**

Mini-conférence - Anatomie pour le Pilates 1.

- **Les muscles de la colonne vertébrale et de la cage thoracique.**

FORMATIONS PILATES CORESPIT®

144 Bd de la Villette 75019 Paris

www.formation-pilates.paris.fr

V1_9_8_24

Atelier 2 – 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 1 - Cours 2

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

- **11h30 – 13h00:**

Etude des exercices débutants

- 7. Roll Over Prep
- 8. One Leg Kick

❖ Test à réaliser : Méthode Pilates – Technique MP_1.3

- **13h00 – 14h00:**

Pause déjeuner.

- **14h00– 15h00:**

Mini-conférence – Pédagogie de la Méthode Pilates Corespit 2 :

- **Introduction de nouveaux exercices**
- **Démonstration des exercices**

➤ Test à réaliser : Pédagogie de la Méthode Pilates Corespit PPC_1.2

- **15h00-16h00**

Etude des exercices débutants

- 9. Side Kick Series
- 10. Swan Dive Prep
- 11. Leg Pull Front Prep

❖ Test à réaliser : Méthode Pilates – Technique MP_1.4

- **16h00-17h00**

Mini-conférence - Anatomie pour le Pilates 2.

- **La colonne vertébrale et la gravité.**

Test à réaliser : Anatomie AN_1_2

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 1 - Cours 3
Apprentissage et pratique des préparations, des échauffements et des exercices de niveau débutant en séquences organisées
- **11h30 – 13h00:**
Pratique d'enseignement des exercices débutants
Enseignement des exercices de niveau débutant avec mise en situation.
- **13h00 – 14h00:**
Pause déjeuner.
- **14h00– 15h00:**
Mini-conférence – Pédagogie de la Méthode Pilates Corespit 2 :
 - **La communication efficace dans l'enseignement du Pilates**
 - **Les méthodes de correction**

➤ Test à réaliser : Pédagogie de la Méthode Pilates Corespit PPC_1.3
- **15h00-17h00**
Pratique d'enseignement des exercices débutants
Enseignement des exercices de niveau débutant avec mise en situation.

Matériel pédagogique fourni :

- Manuel de formation « *Connaissances – Module 1* » ;
- Manuel de formation « *Anatomie pour le Pilates* »
- Fiches d'entraînement personnel.

