

RÉFÉRENTIELS DE LA FORMATION

Formation Pilates : "Animer une séance de Pilates"**Durée : 8 jours**

Répartis comme suit :

- o 7 jours de formation (passages blancs et certification : 1 jour pour les passages blancs)
- o 1 jour pour l'examen final
- o Journée de **7h00 soit un total de 56h00**.

Cette formation "Animer une séance de Pilates" RS 6755 doit être réalisée à **100% en présentiel**.**OBJECTIFS DE LA FORMATION****Objectifs généraux :****1. Maîtriser les bases fondamentales du Pilates Matwork et des techniques d'enseignement associées**

- o Comprendre les origines et l'évolution de la méthode Pilates, ainsi que son application dans différents contextes (santé, bien-être, performance).
- o Assimiler les principes fondamentaux du Pilates pour une pratique sûre et efficace : respiration, concentration, contrôle, centrage, fluidité et précision.
- o Développer une connaissance approfondie des mouvements de base et de leur exécution correcte.

2. Comprendre et appliquer les principes fondamentaux du Pilates dans la pratique et l'enseignement

- o Apprendre à identifier les besoins et les limitations physiques des participants pour adapter les exercices en conséquence.
- o Savoir transmettre les bases théoriques et pratiques du Pilates avec clarté et pédagogie, en respectant les capacités de chaque individu.

Objectifs spécifiques :**1. Savoir concevoir et diriger des séances adaptées**

- o Concevoir des programmes structurés et progressifs pour des groupes de niveaux variés (débutants, intermédiaires, avancés).
- o Adapter les séances en fonction des besoins individuels des participants, avec des variations ou des simplifications des exercices.

2. Acquérir des compétences en modification et progression

- o Intégrer des techniques de progression pour aider les participants à évoluer dans leur pratique tout en respectant leurs limites physiques.
- o Savoir modifier les exercices pour des besoins spécifiques (ex. : douleurs chroniques, récupération après blessure, renforcement ciblé).

3. Développer des compétences en observation et correction

- o Affiner les capacités d'analyse des postures et des mouvements pour détecter les erreurs ou déséquilibres.
- o Utiliser des techniques de correction adaptées (verbales, démonstrations ou ajustements physiques) pour garantir la sécurité et l'efficacité des exercices.

Référentiels d'activités, de compétences officielles

INTITULÉ DE LA CERTIFICATION		
Animer une séance de Pilates		
Description de l'activité ou de la situation professionnelle à partir de laquelle le dispositif de formation visant la certification est initié :		
La pratique du Pilates permet le renforcement des muscles en profondeur et ainsi d'améliorer la posture, la souplesse et de diminuer les douleurs dorsales. Elle tonifie le corps et peut allonger la silhouette. Une séance de Pilates doit être réalisée sans risque, préparée et encadrée par une personne compétente puisqu'elle est composée de mouvements et de positions du corps pouvant être douloureux s'ils sont mal effectués. Cette certification a pour but de valider les compétences nécessaires à l'animation de séances de Pilates adaptées aux personnes en situation de handicap le cas échéant. Elle permet aux acteurs issus du domaine du fitness, d'attester de leurs compétences afin de proposer des prestations de qualité tout en assurant la sécurité des participants. Elle s'adresse à toutes personnes initialement titulaires d'un titre reconnu par le Ministère des Sports, souhaitant ajouter les séances de Pilates à leur catalogue. Elle peut être réalisée par des coaches, animateurs, ou encore éducateurs sportifs... titulaire d'un BP, CQP (FI, BPJEPS, BEES, STAPS).		
Référentiels		
Référentiel de compétences	Référentiel de certification	
	Modalité(s)	Critères
Préparation C.1 Aménager l'espace de pratique d'une séance de Pilates en respectant les règles d'hygiène et de sécurité et garantissant l'accessibilité pour une personne en situation de handicap afin d'accueillir tous les pratiquants dans des conditions propices à la réalisation des exercices.	<u>Mise en situation professionnelle simulant l'animation d'une séance de Pilates :</u> Le candidat est évalué sur le déroulé d'une séance de Pilates de 20 minutes qu'il aura préparé en amont. Le candidat sera évalué sur sa capacité à suivre et	C.1 Le candidat vérifie que le sol soit propre. - Il règle la température ambiante au besoin de façon à ce qu'elle soit confortable (entre 19 et 22 degrés Celsius). - Il vérifie que la capacité de la salle soit suffisante pour accueillir l'ensemble des participants (4m ² / personne) en ajustant au besoin (configuration de l'espace, nombre de participants...) pour garantir l'accessibilité aux personnes en situation de handicap. - Il prépare un support musical de faible

C.2 Préparer le matériel nécessaire à une séance de Pilates afin d'anticiper et d'optimiser son déroulé, en veillant à la mise à disposition pour chaque participant du matériel requis (tapis, swiss ball...) conformément aux exercices prévus et à ce que l'installation des tapis permettent l'extension latérale des bras ainsi qu'une libre circulation (permettant l'intervention de l'animateur de séance le cas échéant). Animation C.3 Encadrer les participants à la séance de Pilates en adoptant la posture d'éducateur sportif, en établissant notamment un climat de discipline et de bienveillance, en faisant preuve de la distance nécessaire et en contrôlant visuellement les aspects réglementaires (tenues adaptées..., afin de respecter la culture Pilates et de dérouler des exercices dans des conditions optimales de sécurité (en prévention de troubles musculo-squelettique et en respectant les besoins spécifiques d'une personne en situation de handicap au besoin). C.4 Installer les participants en vue de la séance de Pilates en suivant les règles de positionnement aidant la prise en charge d'un groupe ou de l'individu (sens de	corriger la séance et les prestations (postures) des pratiquants. A l'issue, les membres de la commission d'évaluation questionnent le candidat sur sa prestation. L'évaluation : <u>Mise en situation professionnelle :</u> - Accueil des pratiquants - Réalisation de la séance <u>Soutenance orale :</u> - Synthèse et réflexion formulées par le candidat sur la séance écoulée - Questions des membres de la commission d'évaluation (2 évaluateurs minimum) Temps total d'évaluation : 40 minutes par candidat	intensité sonore qui ne couvrira pas sa voix. C.2 Le candidat, en fonction du nombre de pratiquants et des exercices qu'il va réaliser, prépare le matériel dont il aura besoin : - Il installe les tapis de façon à laisser un espace de circulation entre chaque afin de corriger les mouvements des participants éventuellement et permettre aux pratiquants de réaliser les exercices sans se toucher (élargissement des bras sans obstruction). - Il prépare le "petit" matériel : petit ballon, cercle, cylindre et swiss ball et justifie ses choix au regard de l'utilisation qui peut en être faite dans le cadre d'une séance de Pilates. C.3 Le candidat accueille les participants avec le sourire. - Il est calme. - Il utilise un vocabulaire adapté à des participants de tous niveaux. - Il se présente, fait un point sur l'historique de la discipline et présente la séance à venir. - Il vérifie que les participants aient une tenue adaptée permettant la fluidité des mouvements tout en étant près du corps permettant de visualiser l'effort et il le verbalise. - Il adopte une posture suscitant l'engagement en montrant l'exemple pour chaque exercice durant la séance et offre un soutien approprié à une personne en situation de handicap le cas échéant. C.4 Le candidat invite chaque participant à s'installer sur un tapis en respectant les besoins spécifiques d'une personne en situation de handicap le cas échéant. - le candidat invite chaque participant à se positionner en face de lui
--	--	--

positionnement par exemple) afin de lui faciliter la compréhension, l'application des consignes des exercices de Pilates et en les adaptant pour répondre aux besoins d'une personne en situation de handicap si nécessaire. C.5 Vérifier l'absence de contre-indication éventuelle à la réalisation d'une séance de Pilates en questionnant de manière ouverte les participants afin de sécuriser la pratique, d'adapter les exercices si nécessaire et en accordant une attention particulière aux situations de handicap le cas échéant. C.6 Identifier la typologie des participants à la séance de Pilates en les questionnant à l'oral sur leur profil (participation antérieure, niveau, attentes vis-à-vis de la séance...) afin de déterminer et d'adapter la suite d'exercices et les options à réaliser durant la séance. C.7 Donner des directives claires et adaptées à la pratique d'une séance de Pilates en transmettant des instructions inclusives, générales et individualisées propres à l'animation d'une séance de Pilates afin de guider	- le candidat favorise l'alignement et la coordination des mouvements avec les participants (en utilisant par exemple des repères spatiaux). - en cas de difficulté manifeste de coordination d'un participant, le candidat se place dans le même sens que lui pour faire la démonstration du geste à effectuer - le candidat dirige les participants dans le même sens pour éviter toute inversion droite gauche. C.5 Le candidat : - utilise des questions ouvertes au groupe éventuel pour demander et s'assurer qu'aucun participant (individuellement), ne présente une pathologie ou blessure contraire à la pratique. - Les questions concernent a minima la colonne vertébrale, les cervicales, les lombaires, d'éventuelles douleurs dorsales ou encore articulaires, les situations de handicap éventuelles. - S'il constate des contre-indications, il adapte ses exercices et justifie ses choix. C.6 Le candidat questionne les participants afin d'obtenir des informations sur - leur âge, - leurs attentes vis-à-vis de la séance et sur le long terme - leur niveau (débutant, intermédiaire, avancé, senior...). Il adapte la séance en fonction : - des besoins - de la faisabilité de la demande - des qualités intrinsèques des exercices pour y répondre - des personnes en situation de handicap le cas échéant. Il explique ses choix. Les exercices sont proposés dans un ordre qui respecte cohérence et fluidité des mouvements inhérent à une séance de Pilates. C.7 Le candidat utilise tout au long de sa séance les consignes portant sur : - le placement du squelette
---	---

<i>les participants dans la réalisation des mouvements et postures.</i> <i>C.8 Mettre en exécution le scénario de la séance en suivant la structure de la méthode Pilates ainsi qu'une logique proximo-distale afin de fluidifier la réalisation des exercices et ne pas rompre les mouvements et leur articulation.</i> <i>C.9 Maîtriser les variantes et options à la baisse ou à la hausse des exercices de Pilates en évaluant la souplesse, la mobilité, et en tenant compte d'une situation de handicap éventuelle afin de s'adapter aux participants et de proposer des exercices en adéquation avec le niveau de complexité permis.</i> Clôture <i>C.10 Clôturer une séance de Pilates dans le temps imparti en amenant les participants à la dernière posture, en les questionnant au sujet de leur ressenti et de leur satisfaction et</i>	- l'exécution - la respiration - le ressenti - la correction physique et/ou verbale - l'encouragement <i>Pour chacune des typologies de consigne, le candidat utilise sa voix de manière audible et appropriée : sa voix est modulable en fonction de la situation : temps calme ou temps forts, voix douce ou appuyée.</i> <i>C.8 Le scénario proposé par le candidat respecte la routine et la logique proximo distale :</i> - chaque exercice est pensé du centre du corps (transverse, plancher pelvien et colonne vertébrale) vers la périphérie (membres, bras, jambes). - La méthode respecte l'ascension du corps en allant du sol vers le debout en tenant compte des situations de handicap éventuelles. - L'enchaînement des exercices est fluide et naturel et propose une continuité dans les mouvements, sans cassure. <i>C.9 Le candidat est attentif à chacun des participants :</i> <i>il vérifie visuellement durant toute la séance les points de vigilance suivants, il corrige le pratiquant au besoin concernant :</i> - l'engagement du centre du corps (sangle abdominale profonde et plancher pelvien) - le placement du bassin en position naturelle - le placement de la colonne : maintien de la colonne vertébrale dans l'auto-grandissement - la respiration thoracique permettant d'échafauder la posture - la ceinture scapulaire : les épaules sont abaissées vers le bas - l'ancrage : développer un rapport avec le sol grâce aux appuis - la fluidité : veiller à ce que les mouvements ne soient pas exécuter de façon arythmique - la concentration pour pratiquer de manière sécuritaire <i>Le candidat propose des variations d'intensité dans les différents exercices proposés au besoin</i>
--	--

<i>en réalisant une prise de congés formelle afin de finaliser la session et de recueillir les impressions.</i> <i>C.11 Réaliser une auto-évaluation de l'animation de la séance de Pilates en tenant compte notamment des critères d'adaptation, de difficulté, de gestion du temps permettant, en fonction du public et de la situation de chacun, de proposer des axes d'amélioration afin d'assurer une pratique évolutive et d'améliorer les prestations proposées.</i> <i>C.12 Nettoyer et reconfigurer l'espace de pratique d'une séance de Pilates en rangeant le matériel et en respectant les règles d'hygiène afin de laisser un espace propre pour une utilisation future et d'éviter tous risques ou accidents.</i>	<i>en tenant compte d'une situation de handicap le cas échéant.</i> <i>C.10 Le candidat clôt la séance. Le candidat invite les participants durant le dernier exercice à finir en position debout en ajustant la dernière posture aux besoins d'une personne en situation de handicap le cas échéant.</i> <i>Il questionne les participants (travail d'"appel aux ressentis" propre à la méthode Pilates) :</i> <i>- sur leur état physique et émotionnel en fin de séance</i> <i>- sur leur satisfaction de la séance accomplie.</i> <i>Il félicite les pratiquants pour l'effort accompli. Le temps alloué à la session est respecté, le candidat termine la séance entre -2 et +2 minutes au maximum.</i> <i>C.11 Le candidat réalise une auto-évaluation en deux temps :</i> <i>1. Il verbalise sa séance à chaud en exprimant les points forts et faibles de sa prestation. Son résumé doit contenir des éléments au sujet de l'aménagement, des consignes, de la démonstration, de son évaluation du public concerné par la séance et des remédiations.</i> <i>2. Il analyse la séance écoulée en étant capable de réaliser des projections sur les remédiations à venir. Il doit démontrer sa capacité réflexive au sujet de la progression pédagogique et des évolutions qu'il inclurait dans une séance future.</i> <i>L'auto-diagnostic doit inclure à minima 3 des points suivant :</i> <i>- gestion du temps de la séance</i> <i>- proposition de remédiation durant la séance</i> <i>- gestion de la difficulté des exercices proposés en fonction du public</i> <i>- adaptation des exercices en fonction du public</i> <i>- adaptation de la salle le cas échéant</i>
---	--

		<i>C.12 Le candidat remet en place le matériel dans un espace prévu à cet effet.</i> <i>- Il range les tapis et le petit matériel le cas échéant de façon à ne pas les endommager.</i> <i>- Il désinfecte le matériel et/ou d'expliquer le protocole de nettoyage (à minima utilisation d'eau tiède savonneuse avec microfibre, 1 fois par mois).</i>
--	--	---
