FORMATION CERTIFIANTE

COACH PILATES MAT

CONCEVOIR ET ANIMER DES SÉANCES DE PILATES

100 % présentiel – 56 h – 6 jours de formation + 2 jours d'évaluation – RS6755

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Développe une nouvelle compétence directement applicable dans ton activité et apprends à concevoir, encadrer et adapter des séances de Pilates en toute sécurité.

Le Pilates prend une place de plus en plus importante dans les salles de sport, les studios spécialisés et les accompagnements individuels. Les clubs ont besoin de coachs capables d'animer des cours de manière professionnelle, sécurisée et adaptée aux différents niveaux.

Le parcours se déroule entièrement en présentiel. Il comprend 6 jours de formation et 2 jours d'évaluation, pour une durée totale de 56 heures.

CERTIFICATION PRÉPARÉE

Cette formation prépare à la certification **« Animer une séance de Pilates »**, enregistrée au Répertoire spécifique sous le numéro RS6755. Consulter la fiche France compétences

PUBLIC CIBLE

La formation s'adresse aux professionnels déjà titulaires d'une certification leur permettant d'encadrer des activités physiques ou sportives.

Elle convient aux coachs sportifs qui souhaitent proposer des séances de Pilates, aux coachs en club qui doivent animer ces cours, ainsi qu'aux kinésithérapeutes et aux diplômés STAPS qui veulent ajouter une spécialisation cohérente avec leur connaissance du corps et du mouvement.

PRÉREQUIS

Être titulaire d'une certification professionnelle figurant à l'Annexe II-1 du Code du sport et permettant l'encadrement de séances d'activités de forme ou d'entretien, notamment :

- BPJEPS AF ou BPJEPS APT ;
- CQP Instructeur Fitness ou CQP ALS AGEE ;
- licence STAPS ;
- diplôme de kinésithérapeute.

MODALITÉS D'ADMISSION

La sélection s'effectue par entretien.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, tu seras capable de :

- **Préparer une séance de Pilates :** organiser l'espace, sélectionner le matériel nécessaire et construire une séance cohérente en fonction du niveau et des besoins des participants.
- **Maîtriser les fondamentaux de la méthode :** comprendre et appliquer les principes liés à la respiration, au centrage, au contrôle, à la concentration, à la fluidité et à la précision.
- **Construire des séances progressives :** sélectionner les exercices, organiser leur enchaînement et proposer une progression adaptée aux objectifs du public.
- **Donner des consignes claires :** utiliser un vocabulaire précis, expliquer les placements et guider les pratiquants dans la réalisation des mouvements.
- **Observer et corriger les postures :** identifier les erreurs d'exécution et utiliser les corrections verbales, visuelles ou physiques appropriées.
- **Adapter les exercices :** proposer des variantes plus simples ou plus avancées en fonction du niveau, de la mobilité et des éventuelles limitations du pratiquant.
- **Encadrer différents publics :** prendre en compte les besoins spécifiques des participants, notamment les personnes en situation de handicap lorsque cela est nécessaire.
- **Animer une séance en toute sécurité :** vérifier les éventuelles contre-indications, anticiper les risques et respecter l'intégrité physique de chaque participant.

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

- Maîtriser les bases fondamentales du Pilates Matwork et les techniques d'enseignement associées ;
- comprendre et appliquer les principes fondamentaux du Pilates dans la pratique et l'enseignement ;
- savoir concevoir et diriger des séances adaptées ;
- acquérir des compétences en modification et progression ;
- développer des compétences en observation et correction.

Consulter le référentiel | Télécharger le certificat médical

FORMAT ET DURÉE

Étape	Modalités	Durée
Formation	Formation réalisée à 100 % en présentiel	6 jours
Évaluations	Évaluations réalisées en présentiel	2 jours
TOTAL	**Formation et évaluations**	**56 h**

56 h au total	**6 + 2** jours de formation et d'évaluation	**100 %** en présentiel	**RS6755** certification préparée

SESSIONS ET LIEUX DE FORMATION

Deux villes de formation sont proposées. La sélection s'effectue par entretien.

SESSION MARSEILLE LIEU CASSIS

Formation
9, 10, 11, 23, 24 et 25 octobre 2026
Évaluations
6 et 7 novembre 2026
Lieu
Souffle 320
9 chemin du Mont Gibaou
Les Côteaux du Bregadan
13260 Cassis
Se pré-inscrire

THONON LES BAINS

Formation
10 et 11 octobre, 17 et 18 octobre, 7 et 8 novembre 2026
Évaluations
28 et 29 novembre 2026
Lieu
Espace Pléiades
1 rue du Chablais
74200 Thonon-les-Bains
Se pré-inscrire

LE PILATES : UNE MÉTHODE EXIGEANTE

Le Pilates est encore parfois perçu comme une activité douce, féminine ou centrée sur le bien-être. En réalité, c'est une méthode exigeante qui développe force, contrôle, précision et coordination. Elle s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux sportifs confirmés qui veulent améliorer leur posture, leur mobilité et leur qualité de mouvement.

Tu es coach en musculation ou préparateur physique ? Le Pilates ne remplace pas ton approche, il la complète. Il t'aide à affiner ton coaching, à mieux comprendre les placements et à proposer un travail plus précis que la seule charge ou intensité.

Tu as peut-être déjà intégré quelques exercices dans tes séances, en t'appuyant sur ta pratique ou des vidéos. Mais connaître des mouvements ne suffit pas pour enseigner une méthode. La formation te permet de comprendre pourquoi tu choisis un exercice, comment le transmettre, quoi observer, comment corriger, adapter et sécuriser la pratique.

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET CERTIFICATION

L'évaluation permet de vérifier ta capacité à préparer et à encadrer une séance de Pilates dans des conditions professionnelles.

Mise en situation professionnelle

Tu animes une séance de Pilates de 20 minutes que tu as préparée en amont.

Critères observés par le jury

- préparation de l'espace et du matériel ;
- qualité de l'accueil des participants ;
- clarté et précision des consignes ;
- démonstration des exercices ;
- capacité d'observation et de correction ;
- adaptation au niveau du public ;
- respect des règles de sécurité ;
- fluidité et cohérence de la séance ;
- gestion du temps.

Soutenance orale

À l'issue de la séance, tu échanges avec le jury sur ta prestation. Tu dois être capable de justifier tes choix pédagogiques, d'identifier les points forts de ta séance et de proposer des pistes d'amélioration. La durée totale de l'évaluation est d'environ 40 minutes par candidat.

RÉSULTATS

Résultats pour l'année 2025 : nouvelle formation proposée par ABD Formation. Aucun taux de réussite, d'insertion professionnelle ou d'abandon propre à cette formation n'est encore disponible.

Indicateur général ABD Formation : satisfaction de 4,8 sur 5 sur Google.

DÉBOUCHÉS

Cette formation permet d'ajouter le Pilates à une activité professionnelle déjà exercée dans le cadre du diplôme sportif détenu. Elle peut notamment permettre de :

- animer des cours de Pilates Mat en club, en studio, en association ou au sein d'une structure sportive ;
- obtenir de nouveaux créneaux de cours collectifs ;
- proposer des séances individuelles ou en petits groupes à tes clients ;
- intégrer le Pilates à tes accompagnements en musculation ou en préparation physique ;
- diversifier ton offre autour du renforcement, de la posture, de la mobilité et de la qualité de mouvement.

TARIF ET FINANCEMENTS

Élément	Montant
Frais de formation	1 700 €
Frais administratifs et de certification	290 €
TOTAL	**1 990 €**

Selon la situation du candidat, la formation peut être financée par :

- le Compte personnel de formation ;
- un OPCO ;
- France Travail ;
- l'employeur ;
- ou un financement personnel avec possibilité de paiement en plusieurs fois.

PRÉINSCRIPTION

Marseille / Cassis : se pré-inscrire | Thonon-les-Bains : se pré-inscrire
Retrouver toutes les informations sur la page Coach Pilates

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Les personnes en situation de handicap ou ayant des besoins spécifiques doivent nous contacter par mail à l'adresse cindy@broussal-derval.com afin de pouvoir échanger sur leur situation et se voir proposer un parcours adapté.

Référent handicap : Cindy Morel.

CONTACTS

Cindy Morel
Référent handicap
cindy@broussal-derval.com

Site internet et référent RGPD
admin@broussal-derval.com