

2025

## Programme de formation



---

PILATES

---

**pilates-annecy.fr**

©

Studio de Pilates Annecy

Laure Cooper

Document remis au stagiaire avant son inscription

(Article L 6353-8 du Code du Travail)

# Enseigner un cours de Pilates sur tapis de sol débutant (Pilates Matwork Niveau 1)

## Objectifs

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Être capable d'enseigner un cours de **Pilates Matwork Niveau 1** en autonomie, en adaptant les exercices aux besoins des pratiquants.
- Comprendre et connaître l'histoire et les principes de la méthode de Joseph Pilates
- Acquérir une maîtrise approfondie des exercices de matwork niveau 1, de leur objectif et de leurs adaptations possibles.
- Développer des compétences pédagogiques et d'observation pour corriger et ajuster les élèves

## Catégorie et but

La catégorie prévue à l'article article L.6313-1 est : Action de formation.

Cette action a pour but (Article L.6313-3) : De favoriser l'adaptation des travailleurs à leur poste de travail, à l'évolution des emplois ainsi que leur maintien dans l'emploi et de participer au développement de leurs compétences en lien ou non avec leur poste de travail.

Le public concerné est :

Les professionnels du sport ou de la santé, professions libérales, personnes issues des métiers de la forme ou artistique, les personnes en reconversions professionnels, toutes personnes souhaitant découvrir ou accroître ses connaissances de Pilates.

Minimum 6 participants et maximum 12 participants.

## Prérequis

Une pratique régulière du Pilates encadrée par un professeur de Pilates est demandée. Une connaissance minimum théorique du Pilates et des bases anatomiques sont recommandées mais pas obligatoire.

## Positionnement pédagogique

Un entretien téléphonique et un questionnaire d'analyse des besoins et des prérequis est envoyé par email aux stagiaires.

## Durée

Cette formation se déroulera en 21 heures sur 3 jours.

Date : voir calendrier sur le site internet.

## Tarif

Cette formation est dispensée pour un coût de 620€ net de taxes.

## Modalités et délais d'accès

L'inscription est réputée acquise lorsque la convention est signée et l'acompte réglé. Les délais d'accès à l'action sont : suivants calendrier, prochaines sessions disponibles (sessions tous les 3 mois). Sur demande

Prise en compte du handicap nous contacter nous étudions au cas par cas les compensations nécessaires

## Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrements

### Méthode et outils pédagogiques

Méthodes pédagogiques : expérimentale, physique, théorique (anatomie)

Outils pédagogiques : tapis de sol, studio, coussins, matériel d'apprentissage

Support pédagogique : manuel d'exercices

### Élément matériel de la formation

Salle de formation : équipée de tapis de sol

### Compétence des formateurs

La formation sera assurée par Mme Laure Cooper, professeure de Pilates depuis 15 ans. Diplômée de l'école londonienne « Body Control Pilates » et admise au Registre Européen des Professionnels de l'Exercice (EREPS). Laure Cooper propose des cours de Pilates à son studio de Pilates indépendant d'Annecy et dispense également des formations pour savoir enseigner des cours de Pilates aux professionnels de santé ou du sport.

Contact : Laure Cooper - 06 03 15 24 55

## Contenu

### Jour 1 - Fondamentaux et bases techniques

#### ⌚ 9h30 - 10h00 - Accueil des stagiaires

#### ⌚ 10h00 - 11h00

Echauffement et cours de Pilates

#### ⌚ 11h à 12h

Enseignement des fondamentaux du Pilates :

- La concentration
- La relaxation
- Le centrage

#### ⌚ 12h à 13h

Rappel anatomique lié aux fondamentaux et exercices de Pilates

#### ⌚ 13h00 - 14h00 : Pause déjeuner

 **14h à 16h30**

Apprentissage de 30 exercices de Pilates de niveau 1 (démonstration, pratique, correction)

 **17h00 à 18h00**

Enseigner et corriger les exercices entre stagiaires  
Observation et mise en situation d'un cours de Pilates

## **Jour 2 - Approfondissement et pédagogie**

 **9h30 à 10h00**

Echauffement et cours de Pilates

 **10h00 - 11h00**

Enseignement des fondamentaux du Pilates :

- L'alignement
- La respiration
- La coordination

 **11h à 12h**

Rappel anatomique lié aux fondamentaux et exercices de Pilates

 **12h à 13h**

- Mise en pratique entre petits groupes
- Analyse de posture et de mouvement

 **13h00 - 14h00 : Pause déjeuner**

 **14h à 18h00**

- Apprentissage de 30 exercices de Pilates de niveau 1 (démonstration, pratique, correction)
- Enseigner et corriger les exercices entre stagiaires
- Observation et mise en situation d'un cours de Pilates

## **Jour 3 – Pédagogie et mise en situation**

 **9h30 à 10h00**

Echauffement et cours de Pilates

 **10h00 - 11h00**

Enseignement des fondamentaux du Pilates :

- La fluidité du mouvement
- L'endurance

 **11h à 12h**

Rappel anatomique lié aux fondamentaux et exercices de Pilates

⌚ **12h à 13h**

Mise en pratique entre petits groupes et analyse de posture et mouvement

⌚ **13h00 - 14h00 : Pause déjeuner**

⌚ **14h à 16h30**

Apprentissage de 30 exercices de Pilates de niveau 1 (démonstration, pratique, correction)

⌚ **17h00 à 18h00**

- Observation et mise en situation d'un cours de Pilates à l'ensemble des stagiaires
- Planification d'un cours de 1 heure avec la liste des exercices
- Évaluation sous forme de mise en situation réelle avec planification et animation d'un cours.

## Suivi et évaluation

### Exécution de l'action

Les moyens permettant de suivre l'exécution de l'action sont :

- ✓ Feuilles de présence émargées par les stagiaires et le formateur.

### Modalités d'évaluation des résultats (ou d'acquisition des compétences)

Les moyens mis en place pour déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances ou les gestes professionnels précisés dans les objectifs sont :

- ✓ Questions orales ou écrites
- ✓ Mise en situation
- ✓ Pratique
- ✓ Conditions réelles : planification d'un cours de 1 heure en conditions réelles

