

**Programme de formation**

**Intitulé de la formation:**

**Acquérir les compétences nécessaires à l'enseignement de la gymnastique Pilates Matwork.**

**Module « Fondamental »**

---

**Objectifs pédagogiques :**

À l'issue du module « Fondamental », et pour chacun des exercices étudiés, le stagiaire :

- connaîtra la finalité de l'exercice (groupes musculaires sollicités, bénéfices attendus), et les contre-indications possibles.
- sera capable d'enseigner l'exercice (consignes précises et claires de placement, et d'exécution).
- sera capable d'observer et de corriger les postures des pratiquants.
- sera capable d'utiliser les options de simplification ou de complexification pour adapter le niveau de difficulté au groupe et à chacun.

**Compétences visées :**

- aptitude à intégrer les principes biomécaniques et physiologiques de chaque exercice dans les aspects théorique et pratique (ressenti personnel dans l'exécution de l'exercice).
- capacité physique permettant la réalisation bien maîtrisée de chaque mouvement.
- capacité d'expression orale : volume et ton de la voix, clarté des explications.
- aptitude à observer attentivement les postures de chaque membre du groupe pour sécuriser les pratiquants.
- aptitude à faire preuve de réactivité dans l'adaptation de l'exercice ou de la séance selon les observations.

**Public visé et pré requis :**

Toute personne désirant enseigner la gymnastique Pilates, et détentrice d'un des diplômes suivants :

- diplôme enregistré au répertoire national des certifications professionnelles ou diplôme étranger admis en équivalence. Ce diplôme permet d'enseigner contre rémunération des disciplines d'entretien ou de développement corporel.

Ex : BE EGDA, Brevet d'Etat des Métiers de la Forme, Brevet Professionnel AGFF, Brevet d'Etat Sportif APT, Brevet Professionnel APT.... ainsi que certains diplômes fédéraux homologués par l'Etat, CQP

- diplôme Professionnel de santé : kinésithérapeutes, sage-femmes.
  - - Diplôme de professeur de danse (DE/CA) délivré par le Ministère de la Culture (compétences mobilisées dans l'exercice de leur fonction)

**Moyens pédagogiques:**

- Document de 65 pages présentant les rubriques suivantes : rappels d'anatomie et de physiologie (respiration), les principes de la méthode Pilates, les référentiels de placement, l'échauffement, la séance, les 16 mouvements de base avec photos et explications de chaque exercice.
  - Présentation des aspects théoriques par la formatrice (historique et principes de la méthode Pilates, rappels d'anatomie et de physiologie)
  - Explication et démonstration de chaque exercice par la formatrice.
  - Réalisation des exercices par les stagiaires avec observations et corrections par la formatrice.
  - Mise en situation en binômes : chaque stagiaire prend tour à tour le rôle d'instructeur puis d'élève sur chaque mouvement.
  - Suivi de plusieurs séances de Pilates en tant qu'élève.
- La qualité pédagogique est renforcée par la taille du groupe volontairement limitée à 10 personnes.

**Moyens techniques :**

Toute la formation se déroule dans les locaux d'Oxalys, comprenant :  
Un espace accueil et pause café, des vestiaires, des sanitaires, une salle de cours de 100m2 en plancher avec miroir, tapis et tout le matériel Pilates, climatisée et sonorisée.

**Moyens d'encadrement :**

1 formatrice et 1 assistante, toutes deux titulaires de Brevet d'Etat Sportif et Instructrices Pilates certifiées et en activité depuis 25 ans.

**Modalités de suivi :**

L'assiduité des stagiaires est attestée par des feuilles de présence émargées par les stagiaires lors de chaque journée.

**Modalités d'évaluation :**

- En fin de module, deux évaluations sont réalisées :
- Evaluation écrite des connaissances théoriques par un QCM de 40 questions
  - Evaluation pratique : chaque participant dirige une mini-séance sur trois exercices tirés au sort, le groupe des pratiquants étant constitué des autres stagiaires.

**Durée de la formation :**

Ce module se déroule sur quatre jours de 7h chacun et une évaluation de 3h, soit un total de 31h répartis sur une période de 4 semaines :

Jour 1 : samedi .....*date*

Jour 2 : dimanche ....*date*

Jour 3 : samedi .....*date*

Jour 4 : dimanche .....*date*

Jour 5 : samedi .....*date*

**Déroulé et détail du contenu:**

Jour 1: 9h00 – 12h30 et 14h00 – 17h30

- Accueil (30mn)
- Historique et principes de la Méthode Pilates (30mn)
- Suivi d'une séance de Pilates avec les élèves d'Oxalys (1h)
- Rappel théorique biomécanique et physiologique en relation avec le Pilates (30mn)
- Découverte des 5 référentiels de placement (2h30)
- Apprentissage des 4 premiers mouvements de base avec un travail théorique, pratique et pédagogique en binôme + quelques variantes possibles par ordre de difficulté (2h)

Jour 2: 9h00 – 12h30 et 14h00 – 17h30

- Suivi d'une séance de Pilates (1h)
- Mise en place et travail sur l'échauffement spécifique (2h)
- Apprentissage de 4 autres mouvements de base avec travail théorique, pratique et pédagogique en binôme + quelques variantes possibles par ordre de difficulté (3h)
- Etirements (1h)

Jour 3: 9h00 – 12h30 et 14h00 – 17h30

- Suivi d'une séance de Pilates (1h)
- Reprise des 7 mouvements appris (1h30)
- Apprentissage de 6 autres mouvements de base avec travail théorique, pratique et pédagogique en binôme + quelques variantes possibles par ordre de difficulté (3h30)
- Etirements (1h)

Jour 4: 9h00 – 12h30 et 14h00 – 17h30

- Suivi d'une séance de Pilates (1h)
- Mise en place d'un cours (1h)
- Apprentissage des 2 derniers mouvements de base avec travail théorique, pratique et pédagogique en binôme + quelques variantes possibles par ordre de difficulté.
- Révision de tous les mouvements appris (2h30)

Jour 5: 14h – 17h

- Validation écrite (1h)
- Validation pratique (2h)

Une attestation de stage et certificat de réussite (si évaluation réussie) sont délivrés par courrier à l'issue de cette formation Pilates Matwork fondamental. L'attestation rappelle les objectifs, la nature et la durée du stage et les résultats de l'évaluation des acquis.