

2026

Programme de formation



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 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 professionnelles, 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 16 ans. Diplômée de l'école londonienne « Body Control Pilates » Elle est également titulaire du CQP ALS AGEE (Certificat de Qualification Professionnelle animateur de Loisir Sportif, option Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression), diplôme professionnel de niveau IV inscrit au Répertoire National des Certifications Professionnelles et reconnu par le ministère chargé des Sports. 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 15h00

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

 15h00 à 16h00/16h30

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 16h/16h30

- 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 15h00**

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

🕒 **15h00 à 16h00**

- 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

