

2026

Programme de formation



Enseigner un cours de Pilates sur tapis de sol Avancé (Pilates Matwork Niveau 3)

Objectifs

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

- Être capable d'enseigner un cours de Pilates Matwork Niveau 3 en autonomie, en adaptant les exercices aux besoins des pratiquants.
- Acquérir une maîtrise approfondie des exercices de niveau 3, de leur objectif et de leurs adaptations possibles.
- Connaître tous les exercices de Matwork niveau 3, leurs préparation et modification
- Connaître le placement et l'alignement du corps
- Développer des compétences pédagogiques et d'observation pour corriger et ajuster les élèves en temps réel.
- Savoir enchaîner la « **phrase classique de Joseph Pilates** » avec les transitions

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 7 heures sur 1 jour.

Date : voir calendrier sur le site internet.

Tarif

Cette formation est dispensée pour un coût de 200€ 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 à 6 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



9h30 - 10h00 - Accueil des stagiaires



10h00 - 11h00

Echauffement et cours de Pilates



11h à 12h

Apprentissage des exercices et des modifications d'exercices de Pilates Matwork Niveau 3 (démonstration, pratique, correction)



12h à 13h

Observation et approfondissement des exercices

Laure Cooper / Studio de Pilates Annecy

17 place de l'Annapurna 74000 Annecy

Siret : 51163551800034 – APE 8551Z Entreprise Individuelle

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84740462974 auprès du préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes

 13h00 - 14h00 : Pause déjeuner

 14h à 15h00

- Apprentissage des exercices de Pilates Matwork Niveau 3 (démonstration, pratique, correction)
- Enseigner et corriger les exercices entre stagiaires
- Observation et mise en situation d'un cours de Pilates de niveau 3

 15h à 16h00

Enchaînement de tous les exercices de la « **phrase de la Joseph Pilates** » avec leur transition

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
- ✓ Mise en situation
- ✓ Pratique

