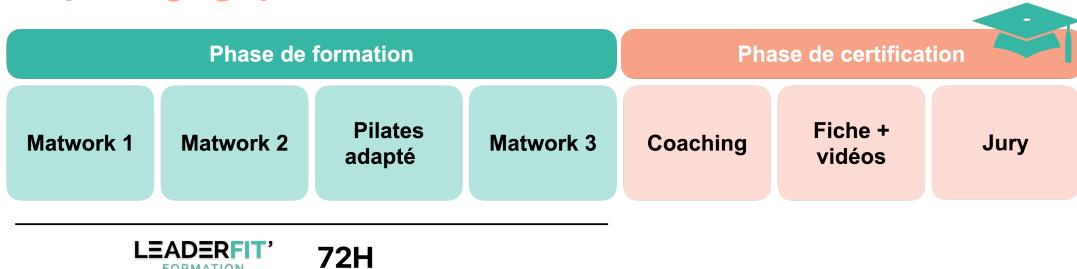


## RS7185 – Concevoir et animer des séances de Pilates

### Cadre pédagogique de la formation :



#### DURÉE :

#### 72 heures de formation au total dont :

- Synchrone présentiel ou distanciel : 4 heures
- Asynchrone (e-learning) : 68 heures

#### FORMATEURS :

- Delphine Boegli,
- Sébastien Simonek,
- ...

#### PRÉ REQUIS :

Être titulaire de l'une des qualifications suivantes :

- Professionnel dans le domaine sportif titulaire d'un BPJEPS ou d'un CQP animateur de loisirs ou titulaire d'une licence/master STAPS
- Professionnel de la danse titulaire d'un DE de danse
- Être professionnel de santé et être titulaire d'un DE (ex : Kinésithérapeute ou Sage-Femme)

#### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

#### À l'issue de la formation vous serez capable de : Application des mouvements et techniques au niveau débutant :

- ✓ Expliquer la philosophie du Pilates et ses bienfaits corporels.
- ✓ Identifier les muscles sollicités et accompagner les pratiquants dans l'exécution correcte des mouvements.
- ✓ Préparer le corps avec des exercices de mobilité articulaire.
- ✓ Adapter et corriger les postures, en tenant compte des besoins spécifiques (femmes enceintes, seniors, personnes en post-thérapie ou en situation de handicap).
- ✓ Assurer la compréhension des enchaînements pour prévenir les blessures.
- ✓ Encourager une pédagogie bienveillante et basée sur l'écoute.
- ✓ Organiser et planifier les séances : préparation du matériel, aménagement de l'espace, respect des normes d'hygiène et de sécurité.

#### Application des mouvements et techniques aux niveaux intermédiaire et avancé :

- ✓ Développer la progression des pratiquants vers des niveaux plus physiques.
- ✓ Intégrer des exercices plus avancés en veillant à la bonne exécution et à la sécurité

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames  
+33 (0)2 47 52 66 01 – [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353 du Code du Travail - © 2021 Leaderfit®. Le contenu de ce document ne peut être copié, distribué ou diffusé, en partie ou en totalité, sans l'accord préalable de Leaderfit®.

## RS7185 – Concevoir et animer des séances de Pilates

des mouvements.

- ✓ Introduire l'utilisation de petit matériel pour diversifier les séances.
- ✓ Observer et ajuster les pratiques en fonction des besoins et des attentes des pratiquants.
- ✓ Assurer un accompagnement personnalisé pour permettre une évolution progressive et maîtrisée.
- ✓ Les compétences sont à retrouver sur la fiche **RS7185**.

### PROGRAMME :

Vous effectuerez tout d'abord un bilan initial de positionnement avec nos équipes. Vous rentrerez ensuite en phase formative et pratique, laquelle se compose de :

- Enseigner les mouvements et les techniques de la pratique et l'animation du Pilates au niveau débutant
- Enseigner les mouvements et les techniques de la pratique et l'animation du Pilates au niveau intermédiaire et avancé
- Enseigner les mouvements et les techniques de la pratique et l'animation du Pilates en utilisant du petit matériel
- Enseigner les mouvements et les techniques de la pratique et l'animation du Pilates auprès de publics spécifiques ou pour prévenir de pathologies

Chaque partie est entrecoupée d'une session en e-learning et de sessions coachées à distanciel (avec formateur).

### MOYENS ET MODALITÉS PEDAGOGIQUES :

**Approche pédagogique :** La formation est au format hybride : chaque module est composé d'une phase en e-learning puis d'une phase en synchrone (avec formateur). A l'issue de la formation, le stagiaire dispose d'une phase de coaching avec un formateur expert Pilates qui l'aidera à se préparer au mieux pour la phase certificative.

### Moyens pédagogiques :

- Le e-learning s'effectue via la plateforme e-learning de Leaderfit (Moodle) : elle se compose d'un parcours pédagogique interactif où le stagiaire dispose d'un manuel de formation (schémas et photographies illustrées), d'apports théoriques, de vidéos de pratique de Pilates ainsi que des exercices appliqués qui permettent de vérifier les compétences acquises.
- Les temps de formation en synchrone se déroulent en visioconférence via la plateforme mise à disposition par Leaderfit' (actuellement via ZOOM).

### L'ACCÈS À LA CERTIFICATION :

Les prérequis à la validation de la certification RS 7185 "Concevoir et animer des séances de Pilates" sont les suivants :

- Avoir suivi l'intégralité de la formation pour accéder à la certification
- Remettre les livrables exigés et se présenter devant le jury de certification. Le jury est composé de deux professionnels externes en exercice dans la discipline du Pilates et d'un représentant de la certification. Sur la base du référentiel de compétences du RS 7185, le jury décide l'octroi de la certification ou non au candidat.

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 – [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353 du Code du Travail - © 2021 Leaderfit®. Le contenu de ce document ne peut être copié, distribué ou diffusé, en partie ou en totalité, sans l'accord préalable de Leaderfit®.

## RS7185 – Concevoir et animer des séances de Pilates

### Programme de la formation :

**Leaderfit' Formation** vous accompagne tout au long de votre projet de formation et de certification :

#### 1. Bilan initial de positionnement

- Leaderfit' vous accompagne dans la définition de votre projet professionnel et vous guide vers un programme adapté
- Leaderfit' vérifie que vous disposez des prérequis suffisants d'entrée en formation

#### 2. Phase de formation

- Vous vous formez pour acquérir les compétences visées par la formation
- Vous commencez à construire votre projet de certification

#### 3. Phase de certification

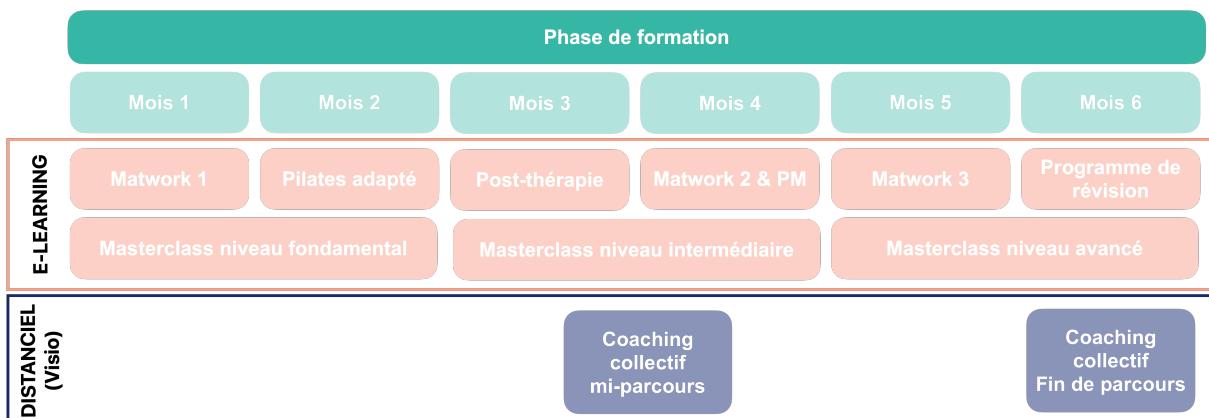
- Vous réalisez vos livrables de certification
- Vous réalisez votre entretien devant le jury

#### 4. Suivi d'insertion

- Leaderfit revient vers vous 6 mois, 1 an et 2 ans après votre certification pour comprendre votre parcours et votre évolution professionnelle

### Le découpage du programme formation :

	Contenu de formation	Modalité	Volume Horaire
Mois 1 Mois 2 Mois 3	Matwork 1 (mouvements fondamentaux)	e-learning	14 H
	Adaptation à des publics spécifiques & post-thérapie	e-learning	18 H
	Coaching collectif mi-parcours	Distanciel (visio)	2 H
Mois 4 Mois 5 Mois 6	Matwork 2 et Petit Matériel	e-learning	21 H
	Matwork 3 (mouvements avancés)	e-learning	14h
	Coaching collectif fin de parcours	Distanciel (visio)	2h
	Programme de révision	e-learning	1 H



SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames  
+33 (0)2 47 52 66 01 – [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353 du Code du Travail - © 2021 Leaderfit®. Le contenu de ce document ne peut être copié, distribué ou diffusé, en partie ou en totalité, sans l'accord préalable de Leaderfit®.

## RS7185 – Concevoir et animer des séances de Pilates

### 1. Programme des mois 1 et 2 : Matwork 1 et Pilates adaptés

#### Matwork 1 :

- ✓ Introduction et historique du Pilates : principes philosophiques et les 5 référentiels du corps
- ✓ Anatomie
- ✓ Les 16 mouvements fondamentaux (Matwork 1)
- ✓ Construction d'un cours de Pilates fondamental
- ✓ Application théorique et évaluation formative

#### Femmes enceintes :

- ✓ Rappels anatomiques (le bassin, plancher pelvien)
- ✓ La période pré-natale et la période post-natale
- ✓ La reprise d'activité physique
- ✓ Les mouvements du Pilates en fonction des trimestres de grossesse
- ✓ Les objectifs et les muscles principaux vus pour chaque mouvement
- ✓ Application théorique et évaluation formative

#### Séniors :

- ✓ Définition du senior et description du profil
- ✓ Le senior et l'équilibre, le squelette, les muscles, le cœur et le cognitif
- ✓ Les mouvements du Pilates adapté aux seniors

#### Masterclass :

- ✓ Pratique via l'étude de masterclass niveau fondamental

### 2. Programme des mois 3 et 4 : Pilates post-thérapie et Matwork 2, petit-matériel

#### Matwork Post-thérapie :

- ✓ Rappels et approfondissement sur les 5 référentiels
- ✓ Le rachis et pathologies associées
- ✓ Le caisson abdominal et pathologies associées
- ✓ La ceinture pelvienne et pathologies associées
- ✓ La ceinture scapulaire et pathologies associées

#### Matwork 2 et petit-matériel :

- ✓ Les mouvements du Pilates intermédiaire
- ✓ Les muscles impliqués dans les mouvements du Pilates intermédiaire
- ✓ Présentation du petit matériel : le ballon, foam roller et isotoner
- ✓ Adaptation des mouvements avec petit matériel

#### Masterclass :

- ✓ Pratique via l'étude de masterclass niveau intermédiaire

### Coaching collectif de mi-parcours

Le coaching aura lieu en visio-conférence et sera animé par un formateur. Les objectifs de ce coaching :

- ✓ Faire un bilan de vos connaissances
- ✓ Recadrer votre expérience d'apprentissage sur les notions essentielles et en adéquation avec les objectifs de certification
- ✓ Vous permettre de poser des questions sur les points à éclaircir
- ✓ Enrichir votre compréhension de la méthode Pilates

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 – [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353 du Code du Travail - © 2021 Leaderfit®. Le contenu de ce document ne peut être copié, distribué ou diffusé, en partie ou en totalité, sans l'accord préalable de Leaderfit®.

## RS7185 – Concevoir et animer des séances de Pilates

### 3. Programme des mois 5 et 6 : Matwork 3 et programme de révision

#### Matwork 3 :

- ✓ Rappels et approfondissement
- ✓ Les mouvements du Matwork 3
- ✓ Application théorique et évaluation formative

#### Masterclass :

- ✓ Pratique via l'étude de masterclass niveau avancé

#### Programme de révision :

- ✓ Synthèse et récapitulatif des objectifs de formation
- ✓ Exercices d'application
- ✓ Evaluation formative

#### Coaching collectif de fin de parcours

Le coaching aura lieu en visio-conférence et sera animé par un formateur. Les objectifs de ce coaching :

- ✓ Faire un bilan de vos compétences
- ✓ Préparer vos épreuves de certification