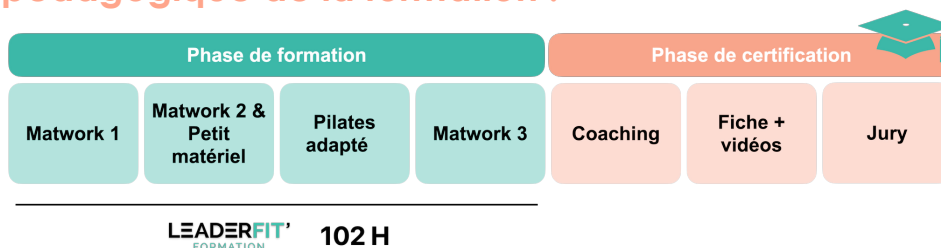


RS7185 – Concevoir et animer des séances de Pilates

Cadre pédagogique de la formation :



DURÉE :

102 heures de formation au total dont :

- Synchrone présentiel ou distanciel : 70 heures
- Asynchrone (e-learning) : 32 heures

FORMATEURS :

- Delphine Boegli,
- Sébastien Simonek,
- Céline Cotin, ...

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 des mouvements.

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

+33 (0)2 47 52 66 01 – 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®.

Dernière mise à jour le 19 novembre 2025

RS7185 – Concevoir et animer des séances de Pilates

- ✓ 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 de sessions en e-learning et de sessions en présentiel (avec formateur).

MOYENS ET MODALITES 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 ainsi que des exercices appliqués qui permettent de vérifier les compétences acquises.
- La formation en synchrone se déroule via la plateforme de visioconférence (ZOOM) si elle se déroule à distance, sinon elle est organisée dans une salle dédiée à l'accueil du public sur l'un de nos sites de formation.

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'entièreté 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.

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 :

Le programme de formation est construit afin de vous accompagner dans l'acquisition des connaissances & compétences nécessaires à l'obtention de la certification RS7185 « Concevoir et animer des séances de Pilates ».

	E-learning	Présentiel ou distanciel	Total horaire
Pilates Matwork 1	14 h	14 h	28 h
Pilates adaptés à des publics spécifiques & pathologies	7 h	21 h	28 h
Pilates Matwork 2 et petit matériel	7 h	21 h	28 h
Pilates Matwork 3	4 h	14 h	18 h

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

+33 (0)2 47 52 66 01 – 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®.

Dernière mise à jour le 19 novembre 2025

RS7185 – Concevoir et animer des séances de Pilates

1. Programme du Matwork 1 :

Le programme e-learning :

- ✓ Introduction et historique du Pilates
- ✓ Anatomie
- ✓ Les principes philosophiques du Pilates
- ✓ Les 5 référentiels du corps
- ✓ Les 16 mouvements fondamentaux
- ✓ Construction d'un cours fondamental

Jour 1 (avec formateur) :

**les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.*

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h30-10h	Tour de table	Présentation et rappel des objectifs de formation
10h-10h30	Débrief e-learning	Questions/réponses concernant le contenu théorique du e-learning
10h30-10h45	☕ Pause-café	
10h45-11h30	Cours matwork 1	Présentation des dix premiers mouvements
11h30-13h	Mise en pratique	Pratique des mouvements : hundred, one leg circle et single leg stretch
13h-14h	🍽️ Pause-déjeuner	
14h-15h30	Suite	Pratique des mouvements : double leg stretch, shoulder bridge, scissors, roll up, rolling like a ball
15h30-15h45	☕ Pause-café	
15h45-17h	Suite	Suite
17-17h30	Atelier pratique	Atelier d'enseignement par petits groupes de 3 personnes

Jour 2 (avec formateur) :

**les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.*

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h30-9h45	Mise en place	Débrief de la journée précédente et présentation des objectifs de séance
9h45-10h30	Matwork 1	Présentation des mouvements 12 à 16
10h30-10h45	☕ Pause-café	
10h45-13h	Mise en pratique	Pratique des mouvements : spine twist, swimming, swan dive et leg pull prone
13h-14h	🍽️ Pause-déjeuner	
14h-15h30	Suite	Pratique des mouvements : side kick, side bend, push up et single leg kick
15h30-15h45	☕ Pause-café	
15h45-16h30	Conception de séance	Construction d'une séance de Pilates

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

+33 (0)2 47 52 66 01 – 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®.

Dernière mise à jour le 19 novembre 2025

RS7185 – Concevoir et animer des séances de Pilates

16h30-17h30	Évaluation formative	Évaluation formative de fin de module Matwork 1
-------------	----------------------	--

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames
+33 (0)2 47 52 66 01 – 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®.

Dernière mise à jour le 19 novembre 2025

RS7185 – Concevoir et animer des séances de Pilates

2. Programme du Pilates adapté à des publics spécifiques :

Le programme e-learning :

Pilates Femmes enceintes :

- ✓ Rappels anatomiques
- ✓ Période prénatale et post-natale
- ✓ Les enjeux concernant la reprise de l'activité physique
- ✓ Les mouvements et leurs adaptations

Pilates Séniors :

- ✓ Définition du sénior
- ✓ La notion d'équilibre et ses enjeux pour le sénior
- ✓ Le squelette, les muscles, la respiration et le cœur
- ✓ Le sénior et le cognitif
- ✓ Les mouvements et leurs adaptations

Le 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

Jour 1 (avec formateur) :

**les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.*

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h30-10h	Tour de table	Présentation et rappel des objectifs de formation
10h-10h30	Débrief e-learning	Questions/réponses concernant le contenu théorique du e-learning
10h30-10h45	☕ Pause-café	
10h45-13h	Les mouvements adaptés aux séniors et Femmes enceintes	Adaptation des mouvements en fonction des personnes Travail en groupe de recherche et d'exécution Utilisation de matériel
13h-14h	🍽️ Pause-déjeuner	
14h-15h30	Suite	Suite
15h30-15h45	☕ Pause-café	
15h45-17h30	Suite	Suite

Jour 2 (avec formateur) :

**les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.*

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h30-10h	Mise en place	Débrief de la journée précédente et présentation des objectifs de séance
10h-10h30	Les mouvements adaptés aux séniors	Adaptation des mouvements en fonction

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

+33 (0)2 47 52 66 01 – 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®.

Dernière mise à jour le 19 novembre 2025

RS7185 – Concevoir et animer des séances de Pilates

	et Femmes enceintes	des personnes Travail en groupe de recherche et d'exécution Utilisation de matériel
10h30-10h45	☕ Pause-café	
10h45-11h45	Conception de cours	Adapté aux femmes enceintes et seniors
11h45-13h	Évaluation formative	Évaluation formative sur le Pilates Adapté
13h-14h	🍽️ Pause-déjeuner	
14h-15h30	Les mouvements de base adaptés pour les personnes en post-thérapie	Révision référentiels et exercices simples et pratiques
15h30-15h45	☕ Pause-café	
15h45-17h30	Application et ateliers	Exercices d'adaptation en rapport aux pathologies du rachis Atelier pour préparer une séance avec une pathologie imposée

Jour 3 (avec formateur) :

**les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.*

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h30-10h	Mise en place	Débrief de la journée précédente et présentation des objectifs de séance
10h-10h30	Les mouvements de bases adaptés pour les personnes en post-thérapie	Les tests
10h30-10h45	☕ Pause-café	
10h45-11h15	Suite	Suite
11h15-13h	Suite	Exercices et adaptations pathologies du disque
13h-14h	🍽️ Pause-déjeuner	
14h-15h30	Suite	Mise en place d'un cours post-thérapie et mise en situation par groupe
15h30-15h45	☕ Pause-café	
15h45-17h	Adaptations	Exercices et adaptations pathologies épaule, ceinture pelvienne, psoas, ischiens et lombaires
17h-17h30	Évaluation formative	Évaluation formative de fin de module

3. Programme du Pilates Matwork 2 (intermédiaire) :

Le programme e-learning :

Pilates Matwork 2 :

- ✓ Présentation des objectifs du Matwork 2
- ✓ Présentation des mouvements du Matwork 2
- ✓ Les muscles impliqués dans les mouvements du Matwork 2

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

+33 (0)2 47 52 66 01 – 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®.

Dernière mise à jour le 19 novembre 2025

RS7185 – Concevoir et animer des séances de Pilates

Pilates Petit matériel :

- ✓ Présentation du matériel : le ballon, le foam roller et l'isotoner
- ✓ Adaptation de tous les mouvements avec le matériel
- ✓ Les différentes phases d'une séance de Pilates avec petit matériel

Jour 1 (avec formateur) :

*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h30-10h	Tour de table	Présentation et rappel des objectifs de formation
10h-10h30	Débrief e-learning	Questions/réponses concernant le contenu théorique du e-learning
10h30-10h45	☕ Pause-café	
10h45-13h	Les mouvements du Matwork 1 et ses options intermédiaires	Les six premiers mouvements intermédiaires Enseignement des options Pratique individuelle du mouvement
13h-14h	🍽️ Pause-déjeuner	
14h-15h30	Suite	Les 3 mouvements fondamentaux et leurs options intermédiaires Les 7 mouvements intermédiaires
15h30-15h45	☕ Pause-café	
15h45-17h30	Suite	Enseignement des options Pratique individuelle du

Jour 2 (avec formateur) :

*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h30-10h	Mise en place	Débrief de la journée précédente et présentation des objectifs de séance
10h-10h30	Les mouvements du Matwork 2	Les 9 mouvements intermédiaires Enseignement des options
10h30-10h45	☕ Pause-café	
10h45-12h	Suite	Pratique individuelle du mouvement
12h-13h	Évaluation formative	Évaluation formative sur le Pilates Matwork 2
13h-14h	🍽️ Pause-déjeuner	
14h-15h30	Les mouvements avec petit matériel	Démonstration des 6 mouvements avec le petit matériel
15h30-15h45	☕ Pause-café	
15h45-17h30	Suite	Pratique individuelle

Jour 3 (avec formateur) :

*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

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

+33 (0)2 47 52 66 01 – 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®.

Dernière mise à jour le 19 novembre 2025

RS7185 – Concevoir et animer des séances de Pilates

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h30-10h	Mise en place	Débrief de la journée précédente et présentation des objectifs de séance
10h-10h30	Les mouvements du Pilates avec petit matériel	Démonstration des 7 mouvements avec petit matériel
10h30-10h45	☕ Pause-café	
10h45-13h	Suite	Pratique individuelle
13h-14h	🍽️ Pause-déjeuner	
14h-15h30	Suite	Démonstration de 10 mouvements avec les accessoires Pratique individuelle et enseignement
15h30-15h45	☕ Pause-café	
15h45-16h30	Suite	Suite
16h30-17h30	Évaluation formative	Évaluation formative de fin de module avec petit matériel

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames
+33 (0)2 47 52 66 01 – 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®.

Dernière mise à jour le 19 novembre 2025

RS7185 – Concevoir et animer des séances de Pilates

4. Programme du Pilates Matwork 3 (Avancé) :

Le programme e-learning :

- ✓ Présentation des objectifs du Matwork 3
- ✓ Présentation des mouvements du Matwork 3
- ✓ Les muscles impliqués dans les mouvements du Matwork 3

Jour 1 (avec formateur) :

**les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.*

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h30-10h	Tour de table	Présentation et rappel des objectifs de formation
10h-10h30	Débrief e-learning	Questions/réponses concernant le contenu théorique du e-learning
10h30-10h45	☕ Pause-café	
10h45-13h	Les mouvements du Matwork 3	Les 9 mouvements de l'avancé
13h-14h	🍽️ Pause-déjeuner	
14h-15h30	Suite	Présentation des ateliers et des routines
15h30-15h45	☕ Pause-café	
15h45-17h	Suite	Suite
17h-17h30	Bilan	Bilan de fin de journée ; questions/réponses

Jour 2 (avec formateur) :

**les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.*

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h30-10h	Mise en place	Debrief du J1 et présentation des objectifs de la journée
10h-10h30	Cours intermédiaire	Exécution personnelle Correction et réexécution correcte Travail à deux, détection des anomalies d'exécution Révision des 5 mouvements
10h30-10h45	☕ Pause-café	
10h45-13h	Suite	Suite
13h-14h	🍽️ Pause-déjeuner	
14h-15h30	Construction de séance	Échauffements Transition Étirements adaptés
15h30-15h45	☕ Pause-café	
15h45-17h	Stretching & enseignement	Travail sur les différents exercices utiles en Pilates Comment enseigner les mouvements difficiles Présentation et enseignement (2

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

+33 (0)2 47 52 66 01 – 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®.

Dernière mise à jour le 19 novembre 2025

RS7185 – Concevoir et animer des séances de Pilates

		mouvements et un stretch)
17h-17h30	Évaluation formative	Évaluation formative de fin de module sur le Matwork 3