

Concevoir et animer des séances de Pilates

RS6125 · RS · Publiée

L'essentiel

Code(s) NSF	335
Formacode(s)	15436, 15452
Type d'enregistrement	Enregistrement sur demande
Date d'enregistrement	24/10/2022
Date d'échéance	24/10/2025

Certificateur(s)

LEADERFIT' · SIRET : 42327756500085

LEADERFIT' · SIRET : 42327756500077

Partenaires habilités

1 organisme habilité, d'après la liste publiée par France compétences : 1 à former.

Organisme	SIRET	Habilitation
EVYSPORT -FRUGIER FITNESS SCHOOL	43466474400043	Former

Résumé de la certification

OBJECTIFS ET CONTEXTE

L'objet de la certification est de permettre à des professionnels des métiers de la forme d'acquérir des compétences en instruction Pilates. Cette certification s'inscrit dans un complément d'activité pour les métiers de la forme.

COMPÉTENCES ATTESTÉES

Appliquer les mouvements et les techniques de la pratique et l'animation du Pilates au niveau débutant

C1.1 – Expliquer au sujet le sens et la philosophie de la pratique pour lui permettre s'approprier les mouvements et en tirer les bénéfices corporels et gymniques de la méthode

C1.2 – Expliquer au sujet les parties musculaires travaillées pendant un mouvement pour qu'il puisse comprendre le sens des gestes et des mouvements en s'assurant de rester respectueux de son corps et des limites qui doivent être posées au fur et à mesure des pratiques de la méthode

C1.3 – Préparer le corps par des exercices de mobilité articulaire pour enchaîner la pratique des mouvements de base du Pilates en s'appuyant sur une animation qui respecte le niveau et la philosophie de la pratique

C1.4 – Pratiquer les mouvements de base pour garantir la bonne application de la pratique individuelle auprès des sujets y compris auprès des personnes en situation de handicap en veillant à corriger si nécessaire les erreurs de placement d'exécution du mouvement exercé

C1.5 – S'assurer auprès des sujets que l'enchaînement d'un mouvement de base est compris afin d'éviter tout risque de mauvaise position pouvant entraîner une blessure et en s'adaptant aux différentes situations incluant les personnes en situation de handicap

C1.6 – Faire le bilan sur les pratiques et les techniques de base effectuées auprès des sujets pour s'assurer de la bonne intégration des mouvements en veillant à ce que la répétition autonome soit sans risque

C1.7 - Pratiquer des mouvements de base identifiés pour répondre aux besoins des publics spécifiques :Femme enceinte Senior Personnes en post-thérapie Personnes en situation de tout type handicap

C1.8 – Développer une pédagogie basée sur l'écoute et la bienveillance pour s'assurer que les sujets acceptent et réalisent l'exercice avec consentement

C1.9 - Accompagner le sujet dans la pratique de l'exercice pour l'aider à dépasser ses appréhensions tout en s'assurant de ses capacités physiques et mentales y compris pour les sujets en situation de handicap

C1.10 – Planifier l'organisation des séances pour les organiser au niveau débutant en s'assurant que le groupe et les exercices choisis soient en concordance avec les attentes et les besoins des clients

C1.11 – Préparer le matériel adapté aux séances pour que son déroulement se réalise de manière homogène et sans manque

C1.12 – Préparer la salle avant chaque séance pour accueillir au mieux les sujets en s'assurant de leur confort et de leur bien-être

C1.13 – Veiller au respect des normes d'hygiène et de sécurité s'appliquant aux Établissements Recevant du Public (ERP) pour s'assurer que l'accueil des publics se fait dans des conditions légales

Appliquer les mouvements et les techniques de la pratique et l'animation du Pilates au niveau intermédiaire et avancé

C2.1 – Préparer le corps par des exercices de mobilité articulaire pour enchaîner la pratique des mouvements du niveau intermédiaire ou avancé du Pilates en s'appuyant sur une animation qui respecte la philosophie de la pratique

C2.2 – Intégrer les mouvements de niveaux intermédiaire et avancé auprès de sujets ayant acquis les bases pour évoluer vers des pratiques plus physiques

C2.3 – S'assurer auprès des sujets que l'enchaînement d'un mouvement intermédiaire ou avancé est compris afin d'éviter tout risque de mauvaise position pouvant entraîner une blessure et en s'adaptant aux différentes situations incluant les personnes en situation de handicap

C2.4 – Faire le bilan sur les pratiques et les techniques effectuées auprès des sujets pour s'assurer de la bonne intégration des mouvements en veillant à ce que la répétition autonome soit sans risque

C2.5 - Intégrer l'utilisation d'accessoires dans la pratique d'exercices pour animer un groupe en vue de diversifier les pratiques tout au long d'une séance

C2.6 – Développer une pédagogie basée sur l'observation qui correspond à l'attente du client tout en restant garant des étapes progressives de la méthode

C2.7 - Accompagner le sujet dans la pratique de l'exercice pour l'aider à passer de niveau en niveau tout en s'assurant de ses capacités physiques et mentales y compris pour les sujets en situation de handicap

Voies d'accès

PRÉREQUIS À L'ENTRÉE EN FORMATION

La certification s'adresse à des

titulaires d'une certification professionnelle figurant à l'Annexe II-1 du Code du sport permettant l'encadrement de séances d'activités de forme ou d'entretien.

COMPOSITION DU JURY — FORMATION CONTINUE

2 professionnels de l'enseignement Pilates extérieurs à l'organisme

1 représentant du Certificateur

Base légale

Date de décision	24/10/2022
Durée de l'enregistrement	3 ans
Date d'échéance de l'enregistrement	24/10/2025

Statistiques

Année	Certifiés	Dont VAE	Insertion 6 mois	Métier 2 ans
2021	786	—	—	—
2020	1135	—	—	—
2019	1382	—	—	—
2018	1673	—	—	—

Liens avec d'autres certifications

NOUVELLE(S) CERTIFICATION(S)
RS7185

Pour plus d'informations

LIEN VERS LE DESCRIPTIF
<https://leaderfit-formation.com/>

Fiche officielle (France Compétences)
<https://www.francecompetences.fr/recherche/rs/6125/>

Entrées et sorties de formation

Entrées en formation	787
Parcours menés à terme	685
Taux d'achèvement	87 %
Période	01/2023 – 09/2026

Entrées et sorties — Caisse des Dépôts (open data), tous organismes confondus.

Demande CPF — formations engagées

Dossiers CPF engagés	814
Montant total engagé	1 983 080 €
Coût moyen par dossier	2 436 €
Durée moyenne	82 h
Période	12/2022 – 09/2025
France compétences	90 %
Reste à charge titulaire	9 %
France Travail	1 %
OPCO	0 %
Entreprise	0 %
Compte d'engagement citoyen	0 %
Régions	0 %

Formations engagées via le CPF — Caisse des Dépôts (open data), tous organismes confondus.