

Animer des séances de Pilates

RS6191 · RS · Publiée

L'essentiel

Code(s) NSF	335
Formacode(s)	15436, 15452
Type d'enregistrement	Enregistrement sur demande
Date d'enregistrement	14/12/2022
Date d'échéance	14/12/2025

Certificateur(s)

TOTAL FREESTYLE EVENTS · SIRET : 81173741000027

Partenaires habilités

7 organismes habilités, d'après la liste publiée par France compétences : 7 à former.

Organisme	SIRET	Habilitation
ASS DEVELOP PROFES SPORTIFS LA GAUTHIERE	45150291800019	Former
CAP'FORMATIONS SPORT	85254646400029	Former
FORMASPORT VAR	94912174300023	Former
INSULA FORMATION	94964088200013	Former
MONTPELLIER UNIVERSITE CLUB OMNISPORT	38820857100025	Former
PILATES & CORE	51064658100056	Former
TF FORMATION	94324365900019	Former

Résumé de la certification

OBJECTIFS ET CONTEXTE

La méthode Pilates a été inventée au début du XXe siècle par Joseph Pilates.

Le Pilates est une mise en forme physique douce pour entretenir, rééduquer et développer le corps. La méthode fait travailler l'élève dans trois directions principales : le corps, le mental et l'esprit. Elle s'inspire globalement d'autres techniques, comme la danse, la gymnastique ou le yoga

.

La méthode Pilates se pratique au sol sur un tapis ou à l'aide d'appareils et d'accessoires divers. Les cours peuvent être individuels, mais ils se pratiquent le plus souvent en petits groupes.

La certification « Animer des séances de Pilates » permet d'attester des compétences et connaissances acquises par toute personne souhaitant enseigner la méthode Pilates et proposer des cours adaptés à des profils divers.

COMPÉTENCES ATTESTÉES

- C1. Recueillir et analyser les attentes et motivations de chaque participant afin d'identifier les finalités visées et tenir compte des spécificités du public
- C2. Identifier le niveau de pratique et de connaissances acquises des différents participants afin d'évaluer leurs capacités et leurs limites et adapter les cours de Pilates selon les savoirs antérieurs
- C3. Élaborer le contenu en s'appuyant sur des méthodes et techniques adaptées aux activités proposées, en format collectif ou individuel afin de préparer une séance de Pilates selon une progression structurée

- C4. Structurer la séance de Pilates en définissant les objectifs à atteindre et en tenant compte des spécificités des participants afin de concevoir des exercices et d'élaborer des enchaînements fluides et progressifs

- C5.

Introduire la discipline : création, nom du fondateur, histoire, évolution... afin de constituer le socle de l'apprentissage, qu'il soit ponctuel ou régulier et d'appréhender au mieux les enchaînements d'exercices en cours particuliers ou en cours collectifs

- C6. Réaliser une phase de détente en effectuant la respiration adéquate afin de porter l'accent sur la prise de conscience de la colonne vertébrale, des mouvements du bassin, de la position neutre du dos, des tensions à résoudre dans les cervicales et des mouvements de la cage thoracique

- C7. Faire découvrir à travers des séances les exercices physiques afin de travailler sur les 6 principes de base : contrôle, concentration, centrage, précision, respiration, et fluidité

- C8. Expliquer le but et le bénéfice de chaque mouvement afin d'y associer son utilité dans la vie quotidienne et faciliter l'élimination du stress

- C9. Expliquer et vérifier la compréhension des participants afin de leur faire acquérir les fondamentaux, les techniques, les pratiques et l'usage des matériels du Pilates

- C10. Réaliser des exercices de visualisation en employant des images pour faire comprendre le mouvement au pratiquant afin qu'il le réalise avec le plus de précisions possibles

- C11. Réaliser une série de postures au sol (Matwork) effectuées à un rythme lent sollicitant les muscles abdominaux, les fessiers, les cuisses, le dos, le buste, les épaules et les bras afin de travailler la souplesse des muscles et des articulations

- C12. Enchaîner les exercices de différents niveaux avec des transitions fluides pour passer d'un exercice à l'autre : de côté, sur le dos, en quadrupédie, ou à plat ventre, etc...

- C13. Apprendre au participant à placer sa respiration, c'est-à-dire à expirer et inspirer en fonction du mouvement effectué afin d'entretenir sa concentration et de développer de la fluidité dans le mouvement et la respiration

- C14. Corriger les mauvaises postures en améliorant la coordination, l'équilibre et l'alignement du corps afin de développer les muscles de manière harmonieuse

- C15.

Réaliser des exercices avec du petit matériel type magic circle, swiss ball, Soft ball, foam roller selon la pathologie ou la morphologie de la personne afin d'aider tout au long de l'exercice le muscle qui contrôle l'articulation

- C16. Réaliser une alternance agoniste/antagoniste, par un travail alterné des chaînes musculaires : postérieures, antérieures, latérales et croisées afin d'équilibrer la musculature

- C17.

Respecter la proportion entre le travail de force (stabilisation) et le travail de mobilisation afin de développer la souplesse et améliorer la coordination

- C18. Réaliser de grands étirements en passant par un travail d'équilibre postural et de respiration afin d'effectuer un retour au calme

- C19. Respecter les règles d'hygiène et de sécurité en mettant en œuvre des vérifications périodiques des équipements et installations afin de limiter les risques et éviter les accidents

- C20. Bâtir un plan de communication adapté à la clientèle cible en définissant les messages, argumentaires, et supports de communication (web, réseaux sociaux, ...) afin de développer la notoriété de l'activité

- C21. Définir une stratégie d'influence selon une méthodologie précise : ciblage des influenceurs, choix des réseaux sociaux, ... afin d'animer au quotidien les relations avec les e-influenceurs

- C22. Exercer une veille professionnelle (documentaire, technique, ..) liée à l'activité en consultant les revues professionnelles, les sites de références, en participant aux webinaires et aux salons professionnels, ... afin de maintenir à jour ses connaissances et faire progresser sa pratique professionnelle

Voies d'accès

PRÉREQUIS À L'ENTRÉE EN FORMATION

1. Être âgé au minimum de 18 ans

2. Être titulaire 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

La certification s'adresse également à des professeurs de danse, à condition que ceux-ci utilisent cette technique exclusivement dans l'enseignement de la danse

COMPOSITION DU JURY — FORMATION INITIALE, FORMATION CONTINUE

75% des membres du jury sont extérieurs à l'organisme de formation

Le jury de certification comprend 3 membres :

- Le responsable pédagogique de Total Freestyle
- Deux professionnels du secteur en activité

Base légale

Date de décision	14/12/2022
Durée de l'enregistrement	3 ans
Date d'échéance de l'enregistrement	14/12/2025
Date de dernière délivrance possible	14/06/2026

Pour plus d'informations

Fiche officielle (France Compétences)

<https://www.francecompetences.fr/recherche/rs/6191/>

Entrées et sorties de formation

Entrées en formation	485
Parcours menés à terme	471
Taux d'achèvement	97 %
Période	03/2023 – 05/2026

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

Demande CPF — formations engagées

Dossiers CPF engagés	512
Montant total engagé	1 007 097 €
Coût moyen par dossier	1 967 €
Durée moyenne	63 h
Période	02/2023 – 12/2025
France compétences	90 %
Reste à charge titulaire	8 %
France Travail	1 %
Compte d'engagement citoyen	0 %
OPCO	0 %
Entreprise	0 %

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