

Animer une séance de Pilates

RS6755 · RS · Publiée

L'essentiel

Code(s) NSF	335
Formacode(s)	15436, 15452
Type d'enregistrement	Enregistrement sur demande
Date d'enregistrement	01/10/2024
Date d'échéance	01/10/2027

Certificateur(s)

ENCP · SIRET : 51424830100079

ENCP · SIRET : 51424830100020

Partenaires habilités

13 organismes habilités, d'après la liste publiée par France compétences : 13 à former et organiser l'évaluation.

Organisme	SIRET	Habilitation
ABD FORMATION CONSEIL	88934537700028	Former et organiser l'évaluation
ADAMAS FORMATIONS	89875316500015	Former et organiser l'évaluation
CAZ FORMATION	10015724700014	Former et organiser l'évaluation
COMITE REGIONAL UFOLEP PAYS DE LOIRE	42222876700030	Former et organiser l'évaluation
EAES	82968784700030	Former et organiser l'évaluation
FIIND	90851508300024	Former et organiser l'évaluation
FORMASPORT VAR	94912174300023	Former et organiser l'évaluation
INNOVAFORMATION	81361018500049	Former et organiser l'évaluation
L2FORMATIONS	94441763300012	Former et organiser l'évaluation
LC INVEST	98140540000020	Former et organiser l'évaluation

Liste complète des 13 partenaires habilités : <https://data.aktaconseil.fr/certifications/rs6755-animer-une-seance-de-pilates/partenaires>

Résumé de la certification

OBJECTIFS ET CONTEXTE

La pratique du Pilates permet le renforcement des muscles en profondeur et ainsi d'améliorer la posture, la souplesse et de diminuer les douleurs dorsales. Elle tonifie le corps et peut allonger la silhouette. Une séance de Pilates doit être réalisée sans risque, préparée et encadrée par une personne compétente puisqu'elle est composée de mouvements et de positions du corps pouvant être douloureux s'ils sont mal effectués.

Cette certification a pour but de valider les compétences nécessaires à l'animation de séances de Pilates adaptées aux personnes en situation de handicap le cas échéant.

Elle permet aux acteurs issus du domaine du fitness, d'attester de leurs compétences afin de proposer des prestations de qualité tout en assurant la sécurité des participants. Elle s'adresse à toutes personnes initialement

titulaires d'un titre permettant l'encadrement des activités de la forme, souhaitant ajouter les séances de Pilates à leur catalogue. Elle peut être réalisée par des coachs, animateurs, ou encore éducateurs sportifs.

COMPÉTENCES ATTESTÉES

Aménager l'espace de pratique d'une séance de Pilates en respectant les règles d'hygiène et de sécurité et garantissant l'accessibilité pour une personne en situation de handicap afin d'accueillir tous les pratiquants dans des conditions propices à la réalisation des exercices.

Préparer le matériel nécessaire à une séance de Pilates afin d'anticiper et d'optimiser son déroulé, en veillant à la mise à disposition pour chaque participant du matériel requis (tapis, swiss ball...) conformément aux exercices prévus et à ce que l'installation des tapis permettent l'extension latérale des bras ainsi qu'une libre circulation (permettant l'intervention de l'animateur de séance le cas échéant).

Encadrer les participants à la séance de Pilates en adoptant la posture d'éducateur sportif, en établissant notamment un climat de discipline et de bienveillance, en faisant preuve de la distance nécessaire et en contrôlant visuellement les aspects réglementaires (tenues adaptées..., afin de respecter la culture Pilates et de dérouler des exercices dans des conditions optimales de sécurité (en prévention de troubles musculo-squelettique et en respectant les besoins spécifiques d'une personne en situation de handicap au besoin).

Installer les participants en vue de la séance de Pilates en suivant les règles de positionnement aidant la prise en charge d'un groupe ou de l'individu (sens de positionnement par exemple) afin de lui faciliter la compréhension, l'application des consignes des exercices de Pilates et en les adaptant pour répondre aux besoins d'une personne en situation de handicap si nécessaire.

Vérifier l'absence de contre-indication éventuelle à la réalisation d'une séance de Pilates en questionnant de manière ouverte les participants afin de sécuriser la pratique, d'adapter les exercices si nécessaire et en accordant une attention particulière aux situation de handicap le cas échéant.

Identifier la typologie des participants à la séance de Pilates en les questionnant à l'oral sur leur profil (participation antérieure, niveau, attentes vis-à-vis de la séance...) afin de déterminer et d'adapter la suite d'exercices et les options à réaliser durant la séance.

Donner des directives claires et adaptées à la pratique d'une séance de Pilates en transmettant des instructions inclusives, générales et individualisées propres à l'animation d'une séance de Pilates afin de guider les participants dans la réalisation des mouvements et postures.

Mettre en exécution le scénario de la séance en suivant la structure de la méthode Pilates ainsi qu'une logique proximo-distale afin de fluidifier la réalisation des exercices et ne pas rompre les mouvements et leur articulation.

Maîtriser les variantes et options à la baisse ou à la hausse des exercices de Pilates en évaluant la souplesse, la mobilité, et en tenant compte d'une situation de handicap éventuelle afin de s'adapter aux participants et de proposer des exercices en adéquation avec le niveau de complexité permis.

Clôturer une séance de Pilates dans le temps imparti en amenant les participants à la dernière posture, en les questionnant au sujet de leur ressenti et de leur satisfaction et en réalisant une prise de congés formelle afin de finaliser la session et de recueillir les impressions.

Réaliser une auto-évaluation de l'animation de la séance de Pilates en tenant compte notamment des critères d'adaptation, de difficulté, de gestion du temps permettant, en fonction du public et de la situation de chacun, de proposer des axes d'amélioration afin d'assurer une pratique évolutive et d'améliorer les prestations proposées.

Nettoyer et reconfigurer l'espace de pratique d'une séance de Pilates en rangeant le matériel et en respectant les règles d'hygiène afin de laisser un espace propre pour une utilisation future et d'éviter tous risques ou accidents.

Secteur d'activité et type d'emploi

RÉGLEMENTATIONS D'ACTIVITÉ

Selon l'article L212-1 du code du sport

, dès lors qu'une personne souhaite être rétribuée financièrement dans le cadre de l'exercice de fonctions relevant de l'enseignement, de l'animation ou de l'encadrement d'une activité physique ou sportive, elle a pour obligation de détenir un diplôme, un titre à finalité professionnelle ou encore un certificat de qualification professionnelle. Ainsi, les candidats devront faire l'objet d'une vérification documentaire avant toutes inscriptions.

Toute infraction à cette réglementation peut entraîner un an d'emprisonnement et 15 000 euros d'amende, selon l'article L212-8 du code du sport

.

Selon l'article R212-85

du code du sport, les professionnelles exerçant un métier lié à la pratique sportive et son encadrement doivent réaliser une déclaration auprès du préfet du département dans lequel ils comptent exercer leur activité. Cette déclaration permet d'obtenir une carte professionnelle délivrée pour 5 ans et fera l'objet d'un renouvellement nécessaire à la poursuite de cette activité professionnelle.

Voies d'accès

PRÉREQUIS À L'ENTRÉE EN FORMATION

Pour accéder à la formation préparant aux épreuves certificatives, le candidat doit justifier de la détention d'un diplôme dans le domaine du sport parmi :

- les BPJEPS du champ des métiers de la forme et/ou multi-activités physiques et sportives
- le Brevet d'État d'éducateur sportif option métier de la forme
- le DEUST Métiers de la forme
- une licence STAPS "éducation et motricité", "entraînement sportif" et "activités physiques et sportives adaptées"
- un diplôme de kinésithérapeute

COMPOSITION DU JURY — FORMATION CONTINUE

Le jury d'évaluation et de certification est, a minima, composé de 3 personnes respectant autant que possible la parité :

- un représentant de l'organisme certificateur, qui préside le jury et la commission de délibération, n'ayant pas de lien ni formé de candidat inscrit à la session d'examen dont il est membre ;
- deux professionnels du secteur parmi : des formateurs ayant exercé en tant que coach durant 2 ans minimum, des coaches en exercice ou ayant exercé durant 2 ans minimum, des gérants de salle de sport ayant suivi une formation Pilates.

Base légale

Date de décision	01/10/2024
Durée de l'enregistrement	3 ans
Date d'échéance de l'enregistrement	01/10/2027
Date de dernière délivrance possible	01/04/2028

Pour plus d'informations

Fiche officielle (France Compétences)

<https://www.francecompetences.fr/recherche/rs/6755/>

Où se former

Formations référencées	10
Organismes	6
Régions couvertes	6
Prix indicatif	1 700 € – 2 040 €
Durée	56 h

Offre de formation — MonCompteFormation (Caisse des Dépôts), licence ouverte.

Entrées et sorties de formation

Entrées en formation	84
----------------------	----

Parcours menés à terme	63
Taux d'achèvement	75 %
Période	03/2025 – 09/2026

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

Demande CPF — formations engagées

Dossiers CPF engagés	91
Montant total engagé	150 379 €
Coût moyen par dossier	1 653 €
Durée moyenne	56 h
Période	01/2025 – 08/2026
France compétences	87 %
Reste à charge titulaire	13 %
France Travail	0 %
Compte d'engagement citoyen	0 %

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