

Concevoir et animer des séances de Pilates

RS7185 · RS · Publiée

L'essentiel

Code(s) NSF	335
Formacode(s)	15436, 15452
Type d'enregistrement	Enregistrement sur demande
Date d'enregistrement	25/06/2025
Date d'échéance	25/06/2028

Certificateur(s)

LEADERFIT' · SIRET : 42327756500085

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

Le contexte de cette certification est de permettre à des professionnels intervenant en milieu sportif (animateur sportif, ou éducateur BPJEPS) ou de rééducation (comme les kinésithérapeutes) d'intégrer la pratique du Pilates dans leur activité professionnelle et de se spécialiser dans des techniques de Pilates.

La certification a pour but de garantir l'acquisition de compétences dans la pratique des méthodes et l'utilisation d'outils appropriés pour la réalisation de séances de Pilates. Cette certification a pour objectif de compléter les pratiques sportives en clubs, associations et structures spécialisées, en intégrant le Pilates dans leur champ professionnel.

L'activité Pilates est une discipline très convoitée au sein des clubs et associations, elle fait partie des activités de gym douce qui se pratiquent en collectif.

La certification prépare aux activités suivantes :

- Aménagement d'une activité Pilates au sein d'un club, d'une association ou d'un coaching
- Conception d'un programme de séances de Pilates
- Animation de séances de Pilates à différents niveaux et différents publics

Le Pilates s'inscrit dans le secteur du bien-être et de l'activité physique, qui connaît une croissance importante en raison de l'intérêt croissant pour la santé et le bien-être. La discipline est particulièrement populaire dans les contextes suivants :

- Clubs de sport et associations : Ces structures offrent souvent des cours collectifs de Pilates, ciblant des publics variés (débutants, intermédiaires, seniors, femmes enceintes).
- Centres de rééducation et cabinets de kinésithérapie : Le Pilates est utilisé comme complément aux traitements pour améliorer la posture, la mobilité et la force musculaire.
- Studios spécialisés en Pilates : Ces structures se consacrent exclusivement à cette discipline, avec des équipements spécifiques.
- Coaching individuel ou à domicile : Répondant aux besoins personnalisés des clients.
- Les cadres d'exercice varient selon les structures :
- Petites entreprises ou indépendants : La majorité des professionnels du Pilates travaillent en tant qu'indépendants,

dans des studios spécialisés ou dans des structures locales.

- Moyennes structures : Clubs de sport et associations locales proposant des cours de groupe.
- Grandes organisations : Chaînes de fitness internationales ou cliniques de rééducation employant plusieurs professionnels.

COMPÉTENCES ATTESTÉES

- Créer des cours de Pilates en utilisant et en classifiant les techniques de la pratique adaptées en fonction des différents niveaux (débutants, intermédiaires, avancés) et de manière à intégrer une progression dans la pratique des exercices
- Préparer les postures des exercices de Pilates de manière à respecter l'équilibre anatomique et respiratoire nécessaire pour effectuer un accompagnement conforme aux différents types de publics (sportifs, jeunes, adultes, personnes âgées, femmes enceintes, handicapés...) et de manière à adapter la pratique des exercices
- Aménager son espace de travail en préparant sa salle ou son environnement extérieur, le matériel pour que le déroulement de la séance se fasse de manière fluide et sans aléa tout en veillant au respect des normes d'hygiène et de sécurité de la discipline
- Expliquer les origines et le bien-fondé de la pratique du Pilates en démontrant les différentes pratiques possibles (5 référentiels et 8 principes fondamentaux : concentration, centrage, respiration, isolation, fluidité, précision, fréquence et contrôle de manière à expliquer la progressivité de la technique et les bienfaits qu'elle apporte ainsi que ses limites
- Montrer point par point les étapes de l'exercice en adaptant sa démonstration aux différentes typologies de publics de manière à animer à la fois la dynamique du groupe et les besoins individuels
- Animer la séance en guidant l'usager dans l'exécution de l'exercice et s'assurant de sa progression par des enchaînements contrôlés et fluides de manière à respecter le bon mouvement, la respiration et la fluidité
- Utiliser du petit matériel dans sa séance de Pilates pour adapter son enseignement aux particularités de certains exercices de manière à permettre aux usagers de contrôler les postures et maîtriser leurs enchaînements afin d'éviter les blessures
- Examiner la pratique des exercices en corrigeant au cas par cas les gestes et postures des participants de manière à veiller l'exécution correcte des mouvements et des enchaînements afin d'éviter tout risque de blessures
- Réaliser un bilan de fin de séance auprès du groupe en proposant individuellement des axes de progression et de motivation à pratiquer de façon autonome de manière à aider l'usager à dépasser ses difficultés et à aller vers plus de confort
- Évaluer le déroulement de la séance animée en faisant le bilan de ses choix pédagogiques en fonction des attentes et besoins du groupe de manière à expliquer les concordances entre le choix des exercices et la manière dont l'animation a été conduite.

Secteur d'activité et type d'emploi

RÉGLEMENTATIONS D'ACTIVITÉ

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. En plus de ce cadre juridique la certification est ouverte aux kinésithérapeutes et aux danseurs.

Voies d'accès

MODALITÉS D'ACCÈS

Formation continue

PRÉREQUIS À L'ENTRÉE EN FORMATION

Pour accéder à cette certification : Être un professionnel dans le domaine sportif, titulaire d'un BPJEPS, d'un CQP Animateur de loisirs, d'un DE de danse, ou dans le domaine de santé tels que les kinésithérapeutes

PRÉREQUIS À LA VALIDATION

Avoir suivi la formation dans sa globalité

COMPOSITION DU JURY — FORMATION CONTINUE

2 professionnels externes à l'organisme certificateur, certifiés et en exercice dans le secteur Pilates
1 représentant de la certification

Base légale

Date de décision	25/06/2025
Durée de l'enregistrement	3 ans
Date d'échéance de l'enregistrement	25/06/2028
Date de dernière délivrance possible	25/12/2028

Statistiques

Année	Certifiés	Dont VAE	Insertion 6 mois	Métier 2 ans
2024	145	—	—	—
2023	34	—	—	—

Liens avec d'autres certifications

ANCIENNES VERSIONS

RS6125

Pour plus d'informations

Fiche officielle (France Compétences)

<https://www.francecompetences.fr/recherche/rs/7185/>

Où se former

Formations référencées	7
Organismes	2
Régions couvertes	5
Prix indicatif	1 890 € – 3 400 €

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

Entrées et sorties de formation

Entrées en formation	318
Parcours menés à terme	50
Taux d'achèvement	16 %
Période	10/2025 – 09/2026

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

Demande CPF — formations engagées

Dossiers CPF engagés	361
Montant total engagé	917 069 €
Coût moyen par dossier	2 540 €
Durée moyenne	80 h

Période	08/2025 – 08/2026
France compétences	82 %
Reste à charge titulaire	16 %
France Travail	1 %
OPCO	1 %
Compte d'engagement citoyen	0 %

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