

Enseigner la méthode Pilates

RS7335 · RS · Publiée

L'essentiel

Code(s) NSF	335
Formacode(s)	15459, 15436, 15452, 15477
Type d'enregistrement	Enregistrement sur demande
Date d'enregistrement	27/10/2025
Date d'échéance	27/10/2028

Certificateur(s)

FEDERAT PROF METHODE PILATES · SIRET : 84321307500016

Partenaires habilités

14 organismes habilités, d'après la liste publiée par France compétences : 14 à former et organiser l'évaluation.

Organisme	SIRET	Habilitation
A-LYNE	49154596800043	Former et organiser l'évaluation
BLISS	79363658000029	Former et organiser l'évaluation
CANAL CENTRAL	48327950100025	Former et organiser l'évaluation
CENTRE 5	53321653700050	Former et organiser l'évaluation
CRISTIANE DOMENICI	41425712100023	Former et organiser l'évaluation
HARMONIE CORPS PILATES MONICA GERMANI	48195292700012	Former et organiser l'évaluation
LE STUDIO DU MARAIS - PILATES	92092368700015	Former et organiser l'évaluation
MADAME AURELIE BIDART	50393420000042	Former et organiser l'évaluation
MOMENTUM	81980248900016	Former et organiser l'évaluation
MONSIEUR FABRICE LAMEGO	52117878000016	Former et organiser l'évaluation

Liste complète des 14 partenaires habilités : <https://data.aktaconseil.fr/certifications/rs7335-enseigner-la-methode-pilates/partenaires>

Résumé de la certification

OBJECTIFS ET CONTEXTE

L'enseignement de la méthode Pilates est encadré par le Code du Sport. De ce fait, cette certification s'adresse aux professionnels détenteurs 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, d'un diplôme d'état de danse, ou de masseur-kinésithérapeute (accompagné d'une carte d'éducateur sportif). La certification « Enseigner la Méthode Pilates » couvre notamment des compétences en matière de : Préparation d'une séance de Pilates, Animation d'une séance de Pilates, Clôture d'une séance de Pilates.

COMPÉTENCES ATTESTÉES

Préparer la salle et les équipements nécessaires, en s'assurant de leur bonne disposition et de leur bon fonctionnement, afin de garantir un environnement sécurisé et adapté à la pratique de la méthode Pilates.

Accueillir les pratiquants, avec bienveillance, afin de créer une ambiance positive et détendue propice à l'apprentissage et à la pratique de la méthode Pilates.

Introduire les objectifs de la séance, en présentant les exercices et les principes fondamentaux de la méthode Pilates, afin que chaque pratiquant tire les meilleurs bénéfices de la séance.

Évaluer le niveau et le profil des pratiquants, à l'aide de questions ciblées et en tenant compte d'éventuelles contre-indications, afin d'adapter le déroulé pédagogique et favoriser une pratique adaptée et motivante.

Guider oralement les pratiquants dans l'exécution des mouvements et la gestion de la respiration et de la conscience corporelle, à l'aide d'instructions claires et précises, afin de favoriser la coordination et l'efficacité des exercices.

Accompagner les transitions entre les exercices, en anticipant les changements de postures et en veillant à une exécution fluide des mouvements, afin de garantir la continuité de la séance

Adapter les exercices, en ajustant les niveaux de difficulté, les variations et les résistances des appareils, en fonction des capacités et besoins de chaque pratiquant, afin d'accompagner la progression des pratiquants vers leurs objectifs individuels.

Surveiller la bonne exécution des exercices, en apportant des corrections claires et adaptées selon les besoins, avec des consignes orales ou des ajustements corporels, afin d'assurer l'intégrité physique des pratiquants.

Superviser l'utilisation des appareils spécifiques à la méthode Pilates, en ajustant les réglages (ressorts, sangles, etc.) selon les besoins de chaque pratiquant et en expliquant la raison de ces réglages, afin d'optimiser les bienfaits des exercices tout en garantissant la sécurité des pratiquants.

Recueillir les impressions des pratiquants à la fin de la séance, par un échange individuel ou collectif, afin de fournir des conseils personnalisés et de soutenir la progression individuelle en dehors des séances.

Assurer le rangement et la remise en état de la salle et des équipements, en remettant les appareils en place, en nettoyant les surfaces utilisées et, le cas échéant, en procédant à la manutention des appareils, afin de maintenir un environnement propre, prêt et sécurisé pour les prochaines sessions.

Secteur d'activité et type d'emploi

RÈGLEMENTATIONS D'ACTIVITÉ

L'enseignement d'activités de la forme (en l'occurrence les activités de Pilates) sont encadrés par l'article L. 212-1 du code du sport « Seuls peuvent, contre rémunération, enseigner, animer ou encadrer une activité physique ou sportive ou entraîner les pratiquants, à titre d'occupation principale ou secondaire, de façon habituelle, saisonnière ou occasionnelle, les titulaires d'un diplôme, titre à finalité professionnelle ou certificat de qualification : 1° Garantissant la compétence ; 2° Enregistré au RNCP ».

Voies d'accès

PRÉREQUIS À L'ENTRÉE EN FORMATION

Avoir 18 ans,

Ne pas avoir de contre-indication médicale à la pratique de la méthode Pilates,

Justifier de 50 heures minimum de pratique de la méthode Pilates,

L'enseignement d'activités de la forme (en l'occurrence les activités de Pilates) sont encadrés par l'article L. 212-1 du code du sport « Seuls peuvent, contre rémunération, enseigner, animer ou encadrer une activité physique ou sportive ou entraîner les pratiquants, à titre d'occupation principale ou secondaire, de façon habituelle, saisonnière ou occasionnelle, les titulaires d'un diplôme, titre à finalité professionnelle ou certificat de qualification : 1° Garantissant la compétence ; 2° Enregistré au RNCP ».

PRÉREQUIS À LA VALIDATION

Avoir suivi la formation et acquises les compétences des référentiels.

COMPOSITION DU JURY — FORMATION CONTINUE

Un professionnel

Un enseignant externes au dispositif de formation du candidat

Base légale

Date de décision

27/10/2025

Durée de l'enregistrement	3 ans
Date d'échéance de l'enregistrement	27/10/2028
Date de dernière délivrance possible	26/04/2029

Pour plus d'informations

Fiche officielle (France Compétences)

<https://www.francecompetences.fr/recherche/rs/7335/>