

Concevoir et dispenser des cours de la méthode Pilates

RS7716 · RS · Publiée

L'essentiel

Code(s) NSF	335
Formacode(s)	15436, 15454
Type d'enregistrement	Enregistrement sur demande
Date d'enregistrement	30/09/2026
Date d'échéance	30/09/2029

Certificateur(s)

LOHR FORMATION · SIRET : 88758525500029

Résumé de la certification

OBJECTIFS ET CONTEXTE

Le but de la certification objet du présent dépôt est de permettre à des professionnels des métiers de la forme et des professionnels de la santé d'acquérir des compétences en instruction Pilates, permettant une spécialisation de pratique dans le cadre de leurs métiers.

COMPÉTENCES ATTESTÉES

Concevoir une fiche de séance de Pilates, en répondant scrupuleusement au cahier des charges proposé par le donneur d'ordre avec une proposition détaillée et en prenant en compte les pathologies des pratiquant, afin d'adapter la séance aux niveaux et aux publics concernés par la session demandé

Installer l'espace de pratique, en l'adaptant à tous les publics ainsi qu'aux personnes en situation de handicap, afin de respecter les règles d'hygiène et de sécurité en vue de la séance de Pilates

Disposer le matériel individuel et collectif nécessaire de chaque participant, en les positionnant proche du tapis de pratique, afin de faciliter la correction, la sécurité et le perfectionnement des mouvements.

Mettre en place un temps d'échange structuré et bienveillant (tour de table), favorisant l'expression des attentes, des pathologies ou contraintes physiques, en utilisant une posture et une écoute professionnelle et attentive, afin d'ajuster le contenu de la séance et prévenir les risques.

Présenter et faire appliquer les principes de la méthode Pilates en intégrant les référentiels fondamentaux, et en s'appuyant sur la pratique, afin de lier les mouvements et respecter les alignements et placement du corps.

Enseigner et animer un déroulé pédagogique propre aux mouvements et postures de Pilates en respectant les règles de contraction musculaire afin d'élaborer une routine adaptée et évolutive pour chaque participant, afin de permettre à chaque participant, y compris les publics en situation de handicap, de pratiquer en toute sécurité, de renforcer ses compétences corporelles et de progresser grâce à une routine adaptée et évolutive.

Élaborer un enchaînement des postures de base et évolutive en intégrant les principes fondamentaux de la méthode Pilates afin de garantir cohérence, fluidité et sécurité dans la pratique.

Solliciter et recueillir les ressentis des participants pendant et/ou après la séance en utilisant une communication verbale et visuelle, afin de s'assurer que le travail postural ciblé (notamment sur les muscles profonds et stabilisateurs) a été correctement perçu, compris et intégré par chacun.

Terminer la séance par le retour au calme en utilisant l'étirement des groupes musculaires sollicités, afin de relâcher les tensions avant le départ des candidats, prévenir les courbatures et permettre aux participants de quitter la séance dans un état de confort et de récupération optimale.

Élaborer un bilan à chaud de la séance, en recensant les aléas et les difficultés rencontrées lors de la séance, afin d'améliorer, modifier et orienter l'évolution de la méthode Pilates pour les prochaines séances.

Remettre en place le matériel utilisé et réorganiser l'espace de pratique, en vérifiant la disponibilité des équipements et en utilisant les règles d'hygiènes appropriées, afin de garantir un environnement propre et sécurisé pour les

prochaines séances.

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.

INSTRUCTION N° DS/DSB2/2012/175 du 24 avril 2012 MINISTÈRE DES SPORTS

Voies d'accès

PRÉREQUIS À L'ENTRÉE EN FORMATION

Etre majeur et titulaire d'un des diplômes ou certifications ci-dessous :

- le Brevet d'État d'éducateur sportif option métier de la forme
- CQP ALS/AGEE
- CQP instructeur Fitness
- Diplôme d'Etat de danse (uniquement dans le cadre d'un cours de danse)
- le DEUST Métiers de la forme
- une licence STAPS "éducation et motricité", "entraînement sportif" et "activités physiques et sportives adaptées"
- un diplôme de kinésithérapeute,
- les BPJEPS métiers de la forme et/ou multi-activités physiques et sportives / BPJEPS HM/ BPJEPS APT

Etre en possession d'une carte professionnelle

PRÉREQUIS À LA VALIDATION

Avoir suivi intégralement la formation "Concevoir et dispenser des cours de la méthode Pilates" et valider l'évaluation formative qu'il a passé en fin de formation.

COMPOSITION DU JURY — FORMATION CONTINUE

2 professionnels diplômés spécialistes en méthode Pilates qui n'auront aucun lien personnel ou professionnel avec le candidat. Le président du jury aura voix double en cas d'égalité.

Base légale

Date de décision	30/09/2026
Durée de l'enregistrement	3 ans
Date d'échéance de l'enregistrement	30/09/2029
Date de dernière délivrance possible	30/03/2030

Statistiques

Année	Certifiés	Dont VAE	Insertion 6 mois	Métier 2 ans
2025	53	—	—	—

2024	43	—	—	—
2023	45	—	—	—
2022	44	—	—	—

Pour plus d'informations

Fiche officielle (France Compétences)

<https://www.francecompetences.fr/recherche/rs/7716/>