



Savoir encadrer la méthode Pilates avec le matériel spécifique

Objectifs :

Connaître l'utilisation du Swiss Ball, du Foam roller et du Bosu pour amener de la diversité , permettre des adaptations et acquérir plus de compétences dans la méthode Pilates.

Contenu :

- Redécouvrir les exercices de la méthode en incluant le matériel spécifique.
- Savoir exécuter les exercices et apporter les corrections nécessaires.
- Créer des cours collectifs en incluant le petit matériel : Foam roller, Bosu et Swiss Ball.

Durée : 2 journées complètes soit 14 H de formations en face à face. 4 stagiaires minimum et 8 maximum.

Dates : Le 18 Octobre 2025 de 12H à 19H et le 19 octobre 2025 de 9H à 17H.

Tarifs : 480 euros /stagiaires

Public visé : Educateurs sportifs ou encadrants bénévoles dans le milieu associatif. Taux de réussite : 100 %

Pré-requis : Avoir déjà passé la formation Pilates Matwork 1.

Modalités d'inscriptions : Par mail à beoforme-formation@beoforme.fr

Délais d'inscriptions : 10 jours avant le début de la formation.

Prise en charge : Le financement peut être pris en charge par un OPCO.

Numéro de formatrice : Déclaration enregistrée sous le numéro 84630572563 auprès du Préfet de la région Rhone Alpes Auvergne.

Contact : Pour tous renseignements beoforme-formation@beoforme.fr

Lieu de formation : Club Beoforme 12 rue Sainte Geneviève, 63000 Clermont-Ferrand.

Programme Méthode Pilates Matériel Spécifique

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

Méthodes pédagogiques :

- Alternier les moments théoriques avec un travail de pratique et de ressentis.
- Pratiquer les exercices et analyser les mouvements.

Outils pédagogiques

1. Travail en petits groupes
2. Pratique et observations de cours en salle
3. Accès à des cours en lignes : 3H de cours en visio avec explications et accès libre.

Supports pédagogiques : Un support avec des descriptifs de chaque exercice avec photos et vidéos à l'appui. Possibilité de prendre des vidéos pendant la formation.

Éléments matériels de la formation

Supports techniques : Matériel nécessaire à la pratique de la méthode Pilates : tapis, tenue de sport, de quoi prendre des notes

Salle de formation : Une salle pouvant accueillir les stagiaires sans bureau ni chaises et composée du matériel spécifique comme des foams roller, swiss Ball et BOSU.

Équipements divers mis à disposition : Des tapis pour se mettre au sol pour chaque stagiaire.

Contenu

Module Pilates Foam Roller :

Partie 1 : 12H-15H30

- ✓ Séance de pratique avec Foam Roller.
- ✓ Rôle du foam roller
- ✓ Placement de base avec le foam roller.
- ✓ Passer en revue les 15 premiers exercices de la méthode en incluant le foam roller.
- ✓ Apprendre à réaliser le placement soi-même et les 15 mouvements avec des séquences d'apprentissage.
- ✓ Réaliser un cours collectif avec le foam roller.

Partie 2 : 15H45-19h

- ✓ Séance de pratique avec Swiss Ball
- ✓ Rôle du swiss Ball
- ✓ Placement de base avec le swiss Ball
- ✓ Passer en revue les 15 premiers exercices de la méthode en incluant le form roller.Voir quelques exercices du pilates matwork 2.
- ✓ Apprendre à réaliser le placement soi-même et les 15 mouvements avec des séquences d'apprentissage.
- ✓ Réaliser un cours collectif avec le swiss Ball.

Partie 3 : Le BOSU : 9h-12h/13h-17h

- ✓ Rôle du BOSU
- ✓ Séance de pratique avec BOSU
- ✓ Placement de base avec le BOSU
- ✓ Passer en revue les 15 premiers exercices de la méthode en incluant le BOSU.
- ✓ Apprendre à réaliser le placement soi-même et les 15 mouvements avec des séquences d'apprentissage.
- ✓ Réaliser un cours collectif avec le BOSU .
- ✓ Création d'un cours collectif complet à l'écrit
- ✓ Mise en pratique d'une partie d'un cours en supervision.

- ✓ Débrief : séquence réflexive permettant de repérer les bonnes pratiques et les axes d'amélioration.
- ✓ Évaluation par tirage au sort d'une séquence de cours et d'exercices avec le matériel spécifique.

Suivi et évaluation

Modalités d'évaluation des résultats (ou d'acquisition des compétences)

- Évaluation en situation de travail lors d'une animation de séance par le formateur durant la fin de la deuxième journée.
- Questionnaire d'auto positionnement en début et fin de formation.

Moyens de suivi de la satisfaction des stagiaires.

Les moyens permettant de connaître la réponse aux attentes des stagiaires sont :

- Questionnaire des attentes des stagiaires en début de formation.
- Feuilles de présence
- Bilan et retour sur la pratique après les 2 jours avec un questionnaire.