



Savoir encadrer la méthode Pilates Niveau débutant

Objectifs :

Connaître la Méthode Pilates et maîtriser les bases pour l'utiliser auprès d'un public en recherche de remise en forme et de maintien en bonne santé physique.
Acquérir des compétences supplémentaires et répondre à la demande de clients en recherche de cette pratique.

Contenu :

- Apprendre les 15 premiers exercices de la méthode.
- Savoir exécuter les exercices et apporter les corrections nécessaires.
- Savoir se servir du petit matériel de base : Cercles et ballons pailles.

Durée : 3 journées complètes soit 21H de formations en face à face. 4 stagiaires minimum et 8 maximum.

Dates : Du 20/02 au 22/02/2026

Tarifs : 780 euros /stagiaires

Public visé : Educateurs sportifs ou encadrants bénévoles dans le milieu associatif.

Pré-requis : Avoir déjà encadré des cours collectifs de remise en forme.

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 prise en charge par un OPCO. Dans le cas d'aucune prise en charge précisez le nous à votre inscription.

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

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

Méthodes et outils pédagogiques

Méthodes pédagogiques :

- Alternier les moments théoriques avec un travail de pratique et de ressentis.
- Participer à des cours collectifs pour apprendre la pratique.

Outils pédagogiques :

1. Travail en **petits groupes**
2. **Pratique** et observations de cours collectifs en salle
3. Accès à des cours en lignes : **3H de cours en visio** avec explications en accès libre et **30 jours de cours enregistrés en replays** pour une meilleure pratique.

Supports pédagogiques : Un support avec des descriptifs de chaque exercice avec photo 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.

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

Contenu

Partie 1 : 1ère journée

- ✓ Historique et objectifs de la méthode Pilates,
- ✓ Principes de la méthode Pilates : Explication en détails des 8 principes de la méthode,
- ✓ Placement de base : Haut du corps, posture, dos neutre, transverse et plancher pelvien, respiration thoracique latérale,
- ✓ Les 8 premiers mouvements débutants
- ✓ Apprendre à réaliser le placement soi-même et les 8 mouvements.
- ✓ Apprendre à enseigner le placement à des débutants,
- ✓ Apprendre à enseigner les 8 mouvements à des débutants.

Partie 2 : 2ème journée

- Participer à un cours collectifs en salle
- Découverte des 7 autres mouvements débutants
- Apprendre à réaliser soi même les 7 mouvements
- Apprendre à enseigner ces 7 mouvements à des débutants.
- Apprendre la structure d'un cours
- Le coaching : quelle attitude adopter avec les pratiquants ?
- Exercices d'enseignements de plusieurs mouvements.
- Mise en pratique d'une partie de cours en supervision
- Débrief : séquence réflexive permettant de repérer les bonnes pratiques et les axes d'amélioration

Partie 3 : 3ème journée

- Participer à un cours collectifs en salle et faire un feed back.
- Apprendre à utiliser le cercle et le ballon paille pour compléter les exercices.
- Mise en pratique des 15 mouvements avec le cercle et le ballon
- 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.

Suivi et évaluation

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

- QCM de début pour évaluer le niveau de connaissances du groupe
- Questionnaire à la fin de la formation.
- Évaluation en situation de travail lors d'une animation de séance par le formateur durant la troisième journée.
- Auto positionnement du stagiaire sur sa pratique avant et après la 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 3 jours avec un questionnaire.