



Formation Pilates au sol

Programme détaillé en deux parties

Parcours complet	110 heures	Deux parties indissociables
------------------	------------	-----------------------------

Présentation du parcours

Ce parcours forme à l'enseignement du Pilates au sol, des bases jusqu'aux adaptations destinées à différents publics. L'approche somatique, l'anatomie fonctionnelle et la pédagogie du mouvement traversent l'ensemble de la formation.

Partie 1 / Les bases

55 heures comprenant 35 heures en présentiel et 20 heures de pratique et d'intégration.

Partie 2 / Approfondissement, adaptations et publics spécifiques

55 heures comprenant 35 heures en présentiel et 20 heures de pratique et d'intégration.

Les deux parties sont indissociables. L'inscription porte sur l'intégralité du parcours.

Partie 1 / Les bases

Approche somatique, anatomie appliquée et pédagogie du mouvement

Finalité

Acquérir les bases nécessaires pour pratiquer, analyser, construire et enseigner des séances de Pilates au sol de niveau fondamental à intermédiaire.

Objectifs pédagogiques

- Mobiliser les principes du Pilates dans une approche somatique et individualisée.
- Analyser les exercices fondamentaux, débutants et intermédiaires.
- Utiliser des repères d'anatomie fonctionnelle dans l'observation du mouvement.
- Formuler des consignes claires et construire une séance progressive.
- Adopter une posture pédagogique respectueuse et sécurisante.

Public et prérequis

Professionnel·les du mouvement, de l'activité physique, de la danse, du bien-être ou de la santé souhaitant développer l'enseignement du Pilates au sol. Une pratique régulière du Pilates est recommandée. L'admission est réalisée après entretien et fiche de renseignements concernant le parcours et les motivations.

Organisation

Cette partie comprend cinq journées de 7 heures en présentiel, complétées par 20 heures de pratique et d'intégration.

Jour 1 / Principes et approche somatique

Objectif de la journée : comprendre les principes du Pilates et les traduire en expériences corporelles perceptibles.

Durée	Séquence	Contenus et activités
1 h	Accueil et repères	Présentation du parcours, attentes, cadre de pratique, histoire et évolution du Pilates.
2 h	Principes en mouvement	Respiration, centrage, précision, contrôle, concentration et fluidité : définition, pratique exploratoire et analyse.
2 h	Approche somatique	Appuis, poids, tonus, sensations et organisation globale du mouvement. intéroception, extéroception, proprioception.
2 h	Anatomie appliquée	Plans de mouvement, repères osseux, actions articulaires et premières mises en situation d'enseignement.

Journée 2 / Répertoire fondamental

Objectif de la journée Pratiquer, analyser et transmettre les exercices préparatoires et fondamentaux.

Durée	Séquence	Contenus et activités
2 h	Préparations	Placement, respiration, mobilité douce de la colonne et du bassin, organisation scapulaire.
3 h	Exercices fondamentaux	Pratique, objectifs, coordinations, points de vigilance, variations et adaptations.
1 h	Anatomie appliquée	Centre, paroi abdominale, diaphragme, plancher pelvien et stabilisation lombo-pelvienne.
1 h	Transmission	Démonstration, consignes simples et conduite d'une courte séquence.

Journée 3 / Niveau débutant et langage pédagogique

Objectif de la journée : construire une progression accessible et développer des consignes favorisant l'autonomie.

Durée	Séquence	Contenus et activités
3 h	Répertoire débutant	Pratique et analyse des exercices, préparations, options et transitions.
1.5 h	Anatomie appliquée	Dos, épaules, omoplates et coiffe des rotateurs : repères utiles à l'observation.
1.5 h	Langage du cours	Vocabulaire sensoriel, directionnel et anatomique ; rythme, voix et reformulation.
1 h	Mise en situation	Conduite d'un enchaînement débutant et retours pédagogiques.

Journée 4 / Niveau intermédiaire, transitions et toucher

Objectif de la journée : faire évoluer la difficulté sans perdre la qualité d'organisation du mouvement.

Durée	Séquence	Contenus et activités
3 h	Répertoire intermédiaire	Progressions, coordinations, fluidité, dosage de l'effort et alternatives.
1.5 h	Anatomie fonctionnelle	Hanches, ilio-psoas, carré des lombes, fessiers, rotateurs externes et membre inférieur.
1 h	Transitions	Relier les exercices et préserver la fluidité et la concentration dans le cours.
1.5 h	Toucher pédagogique	Intention, consentement, limites, alternatives verbales et mises en situation.

Journée 5 / Construire et enseigner une séance

Objectif de la journée : articuler objectifs, progression, observation et ajustements dans une séance complète.

Durée	Séquence	Contenus et activités
1.5 h	Architecture	Définir une intention, organiser l'échauffement, le développement, les transitions et le retour au calme.
1.5 h	Analyse de séances	Études de plans de cours et ajustements selon le niveau, le rythme et les besoins observés.
3 h	Enseignement	Préparation puis conduite de séquences par les stagiaires ; observation croisée et retours.
1 h	Bilan	Synthèse des acquis, questionnaire écrit et définition du travail d'intersession.

Pratique et intégration 20 heures / Intersession

Durée	Séquence	Contenus et activités
10 h	Pratique personnelle guidée	Expérimenter le répertoire étudié, consigner sensations, difficultés, progressions et questions dans un carnet de pratique (futur bilan à remettre pour validation).
5 h	Observation de cours	Observer la structure, les consignes, les adaptations, la dynamique de groupe et la posture de l'enseignant·e (voir fiches d'observations).
5 h	Pratique enseignante	Préparer et conduire des séquences, recueillir des retours et analyser sa pratique.

Partie 2 / Approfondissement, adaptations et publics spécifiques

Répertoire avancé, petit matériel, spécificités du public sénior, grossesse et post-partum

Finalité

Approfondir le répertoire et adapter l'enseignement du Pilates au sol aux niveaux, capacités, situations physiologiques et besoins spécifiques des pratiquant·es.

Objectifs pédagogiques

- Construire des progressions vers le répertoire avancé.
- Intégrer le petit matériel avec une intention pédagogique explicite.
- Adapter les exercices aux personnes séniors et aux fragilités courantes (problématiques vertébrales)
- Concevoir des séances pré et postnatales respectant les précautions nécessaires.
- Identifier les limites de son champ professionnel et orienter lorsque la situation le requiert.

Public et prérequis

Avoir suivi et validé la Partie 1/ Les bases. Les participant·es doivent par ailleurs disposer d'un cadre professionnel compatible avec l'encadrement du public visé.

Organisation

Cette partie comprend cinq journées de 7 heures en présentiel, complétées par 20 heures de pratique et d'intégration.

Journée 1 / Répertoire avancé et progressions

Objectif de la journée : construire l'accès aux exercices avancés à partir de préparations cohérentes et sécurisées.

Durée	Séquence	Contenus et activités
3 h	Répertoire avancé	Pratique, analyse, coordinations complexes, objectifs et points de vigilance.
1.5 h	Familles d'exercices	Identifier les prérequis et construire des préparations plutôt que juxtaposer des niveaux.
1 h	Dosage	Intensité, amplitude, rythme, récupération et différenciation pédagogique.
1.5 h	Enseignement	Conduite d'une progression vers un exercice avancé et retours du groupe.

Journée 2 / Petit matériel : ballons et foam roller

Objectif de la journée : utiliser le matériel comme médiation proprioceptive et outil de variation pédagogique.

Durée	Séquence	Contenus et activités
2.5 h	Swiss ball	Équilibration, musculature posturale, appuis, mobilité et progressions.
3 h	Foam roller + petit ballon	Mobilité, auto-grandissement, équilibre, étirements actifs et passifs, instabilité mesurée et modulation de l'effort.
1.5 h	Composition	Construire et enseigner une séquence cohérente avec un matériel choisi.

Journée 3 / Petit matériel, séniors et adaptations

Objectif de la journée : enrichir le répertoire et adapter les propositions aux capacités fonctionnelles des personnes.

Durée	Séquence	Contenus et activités
2 h	Magic Circle	Résistance, renforcement ciblé, travail en chaîne fermée
1.5 h	Bandes élastiques	Assistance, résistance progressive, stabilisation et mobilité, étirements actifs, passifs
2 h	Public sénior	Équilibre, force fonctionnelle, mobilité, transitions, spécificités et adaptations courantes.
1.5 h	Mise en situation	Transformation d'une séance standard en séance accessible et progressive.

Journée 4 / Problématiques courantes et adaptations

Objectif de la journée : adapter l'enseignement sans sortir de son champ professionnel.

Durée	Séquence	Contenus et activités
1.5 h	Cadre d'intervention	Recueil d'informations, avis médical, précautions, contre-indications et orientation vers un professionnel de santé.
2 h	Colonne et dos	Repères fonctionnels, ostéoporose, inconforts courants et adaptations pédagogiques, biomécanique bassin/colonne/membre inférieur, pompage discal.
1.5 h	Épaules / Genoux	Mobilité, stabilité, amplitudes et alternatives respectueuses de la douleur et des recommandations reçues, passages au sol, utilisation supports.
2 h	Mises en situation	Utilisation du petit matériel, des exercices avancés, adaptations.

Journée 5 / Grossesse, post-partum

Objectif de la journée : concevoir des séances adaptées aux transformations physiologiques et valider la capacité d'ajustement pédagogique.

Durée	Séquence	Contenus et activités
1.5 h	Physiologie	Transformations de la grossesse, posture, respiration, bassin et besoins selon les périodes.
1.5 h	Pratique prénatale	Mobilité, confort, supports, variations, précautions et construction de séance.
1.5 h	Post-partum	Périnée, reprise progressive, respiration, recentrage et respect du suivi médical.
2,5 h	Mises en situations	Étude de cas, construction de séances adaptées.

Pratique et intégration : 20 heures

Durée	Séquence	Contenus et activités
10 h	Pratique personnelle guidée (divers studios)	Expérimenter le répertoire étudié, consigner sensations, difficultés, progressions et questions dans un carnet de pratique.
5 h	Observation de cours (divers studios)	Observer la structure, les consignes, les adaptations, la dynamique de groupe et la posture de l'enseignant·e. les différentes approches.
5 h	Pratique enseignante	Préparer et conduire des séquences, recueillir des retours et analyser sa pratique, affiner sa posture d'enseignant.e

Évaluation et validation du parcours

- Questionnaires écrits portant sur les principes, l'anatomie appliquée, les adaptations et la sécurité (distanciel / à remettre)
- Étude de cas et construction d'une séance adaptée (à remettre)
- Mises en situation d'enseignement suivies de retours pédagogiques (présentiel)
- Remise d'un bilan de pratique et de formation

Modalités de suivi

- Feuilles d'émargement pour les journées en présentiel.
- Carnet de pratique pour les heures personnelles, d'observation et d'enseignement.
- Validation des heures d'intégration et des travaux demandés.

Validation

Une attestation de formation est délivrée après réalisation des deux parties, accomplissement des 40 heures de pratique et d'intégration et validation des évaluations prévues.

Volume total

70 heures en présentiel et 40 heures de pratique et d'intégration, soit 110 heures.