

**L’OBJECTIF GLOBAL DE LA FORMATION est de permettre au stagiaire :**

La formation **Reference Pilates Mat Essentiel** vise à **découvrir et apprendre donc être formé** à la méthode Pilates **de niveau essentiel sur tapis**, avec ses principes, sa philosophie. Être formé sur les **20 premiers mouvements de la méthode Pilates de niveau essentiels**, les **comprendre, savoir** les réaliser, et **être capable** de les **faire faire** en les enseignant en **toute sécurité** pour le pratiquant, tout en sachant **s’adapter** en fonction des divers publics rencontrés.

A l’issue de ce parcours de formation, le stagiaire sera en mesure d’enseigner les **20 premiers mouvements de la méthode Pilates de niveau essentiels**, avec rigueur, sérieux, exigence et respect, tout en respectant l’œuvre de Joseph Pilates.

La formation permet d’apporter à son CV un atout supplémentaire, car la méthode Pilates est devenue incontournable, recherchée donc quasi obligatoire dans le milieu de la forme, et dans certaines professions médicales (décrites dans les prérequis à la formation ci-dessus).

Nos formations **REFERENCE PILATES** apportent plus de 30 ans d’expérience dans la remise en forme et notamment dans le Pilates depuis 2005. **Nos objectifs principaux sont d’apporter au stagiaire formé, l’apprentissage et la connaissance de la vraie méthode Pilates**, tout notre savoir-faire, partager nos expériences vécues en fonction des publics rencontrés au fil du temps dans nos nombreuses années de formations Pilates données depuis 2007, et par l’enseignement aux particuliers qui pratiquent nos cours Pilates chaque jour dans notre Centre Référence Pilates.

**I - Objectifs spécifiques :**

➤ Objectifs spécifiques et Compétences acquis à l’issue du Chapitre 1 de la **Formation MAT ESSENTIEL** : **Apprendre** qui était Joseph Pilates, ses origines, le génie de cet homme, et **être capable** de transmettre aux autres les infos pour perpétuer la mémoire et le travail reconnu dans le monde de ce Monsieur Pilates.

➤ Objectifs spécifiques et Compétences acquis à l’issue du Chapitre 2 de la **Formation MAT ESSENTIEL** : **Connaitre et comprendre** la philosophie de la méthode Pilates, **être capable** de l’expliquer. **Connaitre** tous les principes de la méthode, **pouvoir** les énoncer au moment venu dans l’enseignement des mouvements afin d’aider son public à mieux ressentir et maîtriser les mouvement et leur principes de base.

➤ Objectifs spécifiques et Compétences acquis à l’issue du Chapitre 3 de la **Formation MAT ESSENTIEL** : **Comprendre** les bons placements du corps, au niveau articulaires et posturaux, ainsi que les bons engagement des muscles profonds, **savoir** les placer sur soi, **savoir** les exprimer, **savoir les faire** ressentir aux autres pour qu’eux-mêmes puissent les comprendre et les mettre en place.

➤ Objectifs spécifiques et Compétences acquis à l’issue du Chapitre 4 de la **Formation MAT ESSENTIEL** : **Être capable d’enseigner** les mouvements Pilates, **de démontrer** chaque mouvement, et toutes les options de chaque mouvement, **être capable** d’enseigner le bon placement de départ de chaque mouvement, **être capable** d’enseigner la bonne exécution de chaque mouvement et options correspondantes, **savoir exprimer** les bons points d’attention et les bonnes visualisations, **savoir** s’adapter au public, **de pouvoir** corriger si nécessaire, tout ça à la fois pour une séance de type individuelle que de type collective.

**I Public visé par la formation et Prérequis nécessaires pour suivre l’action de formation :**

Nos formations PILATES s’adressent aux publics suivant, et doivent fournir à l’organisme de formation leurs Diplômes :

- D’Educateur Sportif lié à la Forme et à l’activité physique, ou d’une équivalence accordée par la loi (BPJEPS AGFF, CQP ALS AGEE)
- DEUST du sport
- DE de DANSE
- Kinésithérapeutes
- Ostéopathes
- Sage-Femmes

**I Dates, durée et horaires de la formation Pilates Mat Essentiel**

**Les dates des formations sont indiquées et mises à jour sur la page web [www.centrereferencepilates.fr](http://www.centrereferencepilates.fr) dans l’onglet Formation.**

<b>Durée de la formation Pilates Mat Essentiel</b> 28H (4 JOURS DE 7H)	<b>Nombre de stagiaires :</b> <b>Maximum : 10 STAGIAIRES</b>
<b>Lieu du siège sociale</b> REFRENCE PILATES 19 RUE DES GRANGES GALAND 37550 ST AVERTIN	<b>Coût H.T. global de la formation Mat Essentiel</b> 900€ HT /les 4 jours soit <b>1080€ TTC</b> , TVA de 180€

## I Contenu pédagogique – Programme de la formation

Le Programme de formation a pour objectifs de répondre aux objectifs généraux et spécifiques de la **formation Mat Essentiel** décrits ci-dessus. Sauf condition exceptionnelle, les journées seront programmées de la manière suivante :

### o Jour 1 :

**9h00**

Accueil des stagiaires – Le 1<sup>er</sup> jour le formateur se présente, les stagiaires se présentent. Chaque jour le formateur présente la journée de formation. La 2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> journée : Questions et échanges sur la journée précédente de formation.

**Ensuite :**

Le formateur commence la formation par l'enseignement des chapitres du manuel dédiés aux objectifs spécifiques du Chapitre 1

**Vient une** Pause de 15 Min

**Ensuite :**

Le formateur enseigne les chapitres du manuel dédiés aux objectifs spécifiques du Chapitre 2

**Vient une** Pause déjeuner 1h00

**Après déjeuner :** Retour sur la matinée + Questions du QCM liées aux Chapitres 1 et 2

**Ensuite :**

Le formateur enseigne des chapitres du manuel dédiés aux objectifs spécifiques du Chapitre 3

**Vient une** Pause de 15 Min

**Ensuite :**

Enseignement des chapitres du manuel dédiés aux objectifs spécifiques du Chapitre 4

+ Questions du QCM liées au Chapitre 3

**15 min avant la fin de la 1ere journée de formation**

Retour des stagiaires sur la journée de formation, questions et échanges

**17h00 FIN**

### o Jour 2 :

**9h00**

Accueil des stagiaires – Le formateur présente la journée de formation. Questions et échanges sur la journée précédente de formation.

**Ensuite :**

Enseignement des chapitres du manuel dédiés aux objectifs spécifiques du Chapitre 4

**Vient une** Pause de 15 Min

**Ensuite :**

Atelier pédagogique de petits groupes pour éviter tout décrochage et assurer la réussite de la formation

**Vient une** Pause déjeuner 1h00

**Après déjeuner :** Retour sur la matinée + Questions du QCM liées aux Chapitres 4

**Ensuite :**

Enseignement des chapitres du manuel dédiés aux objectifs spécifiques du Chapitre 4

**Vient une** Pause de 15 Min

**Ensuite :**

Cours de 45min -1 heure donné par le formateur

**15 min avant la fin de la 1ere journée de formation**

Retour des stagiaires sur la journée de formation, questions et échanges

**17h00 FIN**

Le formateur explique qu'il faut bien réviser ce qui a été appris jusqu'au prochain jour de formation

### o Jour 3 :

**9h00**

Accueil des stagiaires – Le formateur présente la journée de formation. Questions et échanges sur la journée précédente de formation.

**Ensuite :**

Enseignement des chapitres du manuel dédiés aux objectifs spécifiques du Chapitre 4

**Vient une** Pause de 15 Min

**Ensuite :**

Atelier pédagogique de petits groupes pour éviter tout décrochage et assurer la réussite de la formation

**Vient une** Pause déjeuner 1h00

**Après déjeuner :** Retour sur la matinée + Questions du QCM liées aux Chapitres 4

**Ensuite :**

Enseignement des chapitres du manuel dédiés aux objectifs spécifiques du Chapitre 4

**Vient une** Pause de 15 Min

**Ensuite :**

Cours de 45min -1 heure donné par le formateur

**15 min avant la fin de la 1ere journée de formation**

Retour des stagiaires sur la journée de formation, questions et échanges

**17h00 FIN** Le formateur explique qu'il faut bien réviser ce qui a été appris jusqu'au prochain jour de formation

○ **Jour 4 :**

**9h00**

Accueil des stagiaires – Le formateur présente la journée de formation. Questions et échanges sur la journée précédente de formation.

**Ensuite :**

Enseignement des chapitres du manuel dédiés aux objectifs spécifiques du Chapitre 4

**Vient une** Pause de 15 Min

**Ensuite :**

Enseignement des chapitres du manuel dédiés aux objectifs spécifiques du Chapitre 4

**Vient une** Pause déjeuner 1h00

**Après déjeuner :** Retour sur la matinée + Questions du QCM liées aux Chapitres 4

**Ensuite :**

Atelier pédagogique pour construire des séances Pilates fluides et adaptées

**Ensuite :** Cours de 45min -1 heure donné par le formateur

**15 min avant la fin de la 1ere journée de formation**

Retour des stagiaires sur la journée de formation, questions et échanges, chaque stagiaire répond aux questions de la grille de satisfaction de formation

**17h00 FIN** Le formateur parle des autres formations Pilates

## ■ **Formateur(s)**

**Mr Pescher Cyrille,**

Diplômé du **Brevet d'Etat d'Educateur Sportif BEACPC et Formateur Pilates** indépendant depuis 2007

Cyrille est également **fondateur et co-gérant du Centre Pilates Référence Pilates** en Indre et Loire, et **Créateur du Programme de Vidéos Pilates** [www.referencepilates.com](http://www.referencepilates.com)

Aujourd'hui par la création de sa propre **formation Référence Pilates**, il apporte plus de 30 ans d'expérience dans la remise en forme et presque tout autant dans le Pilates en tant que formateur et Instructeur Pilates. Ses objectifs sont de transmettre sa passion, sa pédagogie, ses connaissances et son expérience afin d'apporter tout son savoir sur la vraie méthode Pilates.

## ■ **Matériel requis**

Être en tenue adaptée pour la pratique de la méthode Pilates, chaussettes anti-dérapantes, vêtements souples de sport pour être à l'aise dans les mouvements, une serviette propre pour poser sur les tapis (les tapis et tout matériel spécifique Pilates sont mis à disposition le temps de la formation).

Avoir un cahier et stylos pour la prise de note

## ■ **Moyens pédagogiques et d'encadrement mis en œuvre**

Nous alternerons régulièrement théorie et pratique : chacun dispose d'un manuel de formation, d'une place, d'un tapis et du matériel Pilates nécessaires au bon déroulement de la formation

Le formateur utilise un tableau blanc pour noter des informations importantes

- Un manuel de formation propriété intellectuelle de la Sarl SP VITALITSENS est délivré au stagiaire.

Les méthodes d'enseignements pendant la formation sont diverses. Nous alternerons régulièrement théorie et pratique avec des mises en situation

- Comme notre formation est basée sur l'enseignement de mouvement lié à l'activité physique, il y aura des moments théoriques obligatoires pour mieux apprécier la pratique, avec révision des muscles moteurs et stabilisateurs des mouvements étudiés.

- Comme notre formation est basée sur l'enseignement de mouvement lié à l'activité physique, il y aura essentiellement de la pratique.

- Des outils pédagogiques pourront être utilisés en fonction de l'utilité nécessaire (tableau blancs, vidéoprojecteur, squelette, matériels Pilates)

- Tout au long de la formation, le formateur oriente le stagiaire, et l'aide à améliorer sa pédagogie d'enseignement pour réussir, et notera pendant la formation sa progression, son implication et sa motivation à bien faire et faire faire. Le formateur s'assure de l'acquisition des compétences pendant la formation pour éviter l'échec, et il est capable de gérer les abandons éventuels.

## ■ **Supports pédagogiques**

Il est remis aux stagiaires :

- manuel de formation complet
- le programme de la formation
- une bibliographie complète de Joseph Pilates dans le manuel
- des photos explicatives de tous les mouvements et toutes les options dans le manuel
- tableau blanc ou Paper board

## Modalités de suivi et dispositif d'appréciation des résultats :

L'Évaluation du stagiaire à lieu :

- Pendant la formation, il y a une évaluation formative de type théorique, avec QCM** de 20 questions portant sur le programme étudié. Les questions du QCM relatives à chaque objectifs de formation sont à répondre à la fin de l'étude de ces objectifs pendant la formation.  
Pour éviter l'échec le formateur insiste dans son enseignement sur les critères à comprendre et assimilés.  
Malgré cela, en cas d'échec aux réponses de ce QCM pendant la formation, le formateur reprendra les thèmes non compris jusqu'à la compréhension totale et ainsi faire valider là (ou les) question(s) du QCM non validée(s). Cette évaluation théorique est notée sur 20, la note minimale demandée est de 14 sur 20, si cette note n'est pas atteinte, en fin de formation, un temps sera accordé pour rattrapage afin d'améliorer la note et obtenir la réussite. **Ainsi le formateur s'assure de l'acquisition des compétences pendant la formation pour éviter l'échec**
- Pendant la formation, il y a une évaluation formative de type pratique**, le Formateur évalue l'attitude de l'élève pendant les jours de formation, portant sur son implication, sa motivation, sa volonté de vouloir comprendre, de bien faire et de bien faire faire. L'évaluation porte aussi sur des critères spécifiques lors des mises en situations. Pour éviter l'échec, ces critères sont expliqués tout au long de la formation par le formateur pour en informer le stagiaire, et répondent aux objectifs généraux et spécifiques de cette formation présentée ici.  
Malgré cela, en cas d'échec, le formateur reprendra le(s) thème(s) et le(s)critère(s) non compris jusqu'à obtenir du stagiaire la compréhension totale et ainsi faire valider cette évaluation pratique.  
Cette dernière est notée sur 20, la note minimale demandée est de 14 sur 20, si cette note n'est pas atteinte, en fin de formation, un temps sera accordé pour rattrapage afin d'améliorer la note et obtenir la réussite. **Ainsi le formateur s'assure de l'acquisition des compétences pendant la formation pour éviter l'échec.**

## Modalités et Délais d'accès

Les formations Pilates **Référence Pilates** sont dispensées en présentiel.

Les formations à Tours sont délivrées par l'entreprise **Sarl SP VITALITESENS REFERENCE PILATES** dans ses locaux à l'adresse :

19 RUE DES GRANDES GALAND  
37550 ST AVERTIN.

**Si nécessaire, les formations peuvent également être délivrées à distance, ailleurs dans d'autres lieux, ou directement chez le donneur d'ordre, ou le stagiaire, ou dans n'importe quel autre lieu (ou ville) qui pourrait faciliter la réalisation de la formation.**

## Accessibilité aux personnes handicapées

Si vous pensez être en situation de handicap, merci de contacter dès que possible notre référent handicap (Pescher Cyrille 0663533985) pour évaluer ensemble vos besoins et voir quelles solutions sont envisageables pour vous accompagner, vous former ou vous orienter.

Dernière mise à jour : A ST AVERTIN le 28 JUILLET 2023

[REFERENCE PILATES](#)

[SARL SP VITALITESENS](#)



SARL SP VITALITESENS

19 RUE DES GRANDES GALAND  
37550 SAINT AVERTIN  
STRET 0663 027 00013