

PILATES MAT FUNDAMENTAL GROUP & INDIVIDUAL

PROGRAMME DE FORMATION

Objectifs de la formation :

L'objectif de cette formation est d'amener la stagiaire à maîtriser la technique PILATES et son enseignement pour conduire des entraînements individuels et collectifs

- Connaître les principes de la méthode PILATES
- Maîtriser les techniques de base PILATES
- Savoir conduire des séances avec des exercices de base PILATES mat (tapis)
- Maîtriser les exercices
- Savoir proposer les exercices PILATES avec des options facilitatrices ou de difficulté supérieure en restant dans les exercices de base.
- Être en mesure de corriger les élèves
- Être capable de motiver et d'encourager les élèves dans leurs pratiques
- Savoir donner des consignes de sensations dans chacun des exercices
- Être capable d'individualiser les exercices en fonction des particularités, pathologies.

Dates 03/12/2026 au 06/12/2026 en présentiel	Durée 28h	Horaires 09h/12h et 14h00/18h00	Sessions 7 à 16 personnes
Lieu de formation En présentiel, 2 place du Maréchal Niel, 31130 Pin-Balma			
Délai et modalités d'accès Délai d'entrée en formation : 2 semaines Satisfaire au prérequis			
Public concerné Tous publics souhaitant montée en compétences en Pilates		Prérequis Être éducateur sportif diplômé (Ou diplôme en cours)	
Intervenants à la formation Evelyne Frugier – formatrice – Pilates – Personal training- Coaching senior femmes enceintes – TRX			

<p>Méthodes pédagogiques Pratique de cours PILATES, Mises en situations techniques et pédagogiques, Etude de cas.</p>	<p>Moyens pédagogiques Diaporama Powerpoint, support PDF des exercices plus vidéo. Extranet Digiforma (accès envoyé par mail avant la formation).</p>
<p>Accessibilité Toutes les personnes en situation de handicap (PMR, malvoyant, malentendant), peuvent assister à toutes nos formations à condition de le signaler au plus tôt afin d'adapter les locaux et les moyens de la prestation à leur situation.</p>	<p>Tarif 690 euros pour les coachs Domicil'Gym et les stagiaires / anciens stagiaires CQP IF de la Coach Sportif Academy 690 euros pour les coachs externes</p>
<p>Modalité de suivi Feuille d'émargement</p>	<p>Modalité d'évaluation QCM</p>
<p>Directeur de Coach sportif Academy Frank Saffon – saffon.frank@domicilgym.fr – 06.83.07.10.10</p> <p>Responsable administrative et référente handicap Joanna Campanelli - joanna@coachsportifacademy.fr – 05.32.09.74.74</p>	
<p>Reconnaissance Attestation de formation</p>	

CONTENU DE LA FORMATION DETAILLÉE

- Positionnement et évaluation des stagiaires dans un suivi de cours débutant. 1h
- Présentation de la formation, objectifs, contenus, évaluations, formateurs, stagiaires : 30mn
- Historique de la méthode PILATES théorie : 1h
- La méthode PILATES avec les connaissances actuelles : 1h
- Les choix et la classification FRUGIER : 30 mn
- Suivi de cours pratique PILATES mat sans matériel : 4 h
- Cours de base pour débutant
- Séquences de cours

Les principes de base de la méthode PILATES : théorie, pratique : 3h

- Les fondamentaux de la méthode
- La communication autour des consignes
- La démonstration, la correction

Les exercices de base mat

- Classés sur le dos : théorie, pratique, jeux de rôles : 2h - Femur arc, single leg stretch, criss cross, the hundred, double leg stretch
- Classés sur le ventre : théorie, pratique, jeux de rôles : 2h - Swimming, préparation au rocking, one leg kick, préparation au swan dive
- Classés sur le côté : théorie, pratique, jeux de rôles : 2h - Side lying side kick, kick front
- Classés assis : théorie, pratique, jeux de rôle : 1h - Teaser, spine twist, spine stretch, roll down, roll up, the saw, rolling like a ball
- Classés pont : théorie, pratique, jeux de rôle : 1h - Bridge posterior tilt, bridge neutral, bridge one leg
- Classés quadrupédie : théorie, pratique, jeux de rôle : 1h - Quadrupédie, quadrupédie one leg, one leg one arm
- Classés appui latéral sur coudes : théorie, pratique, jeux de rôle : 1h - Side plank
- Classés appui dorsal : théorie, pratique, jeux de rôle : 1h - Leg pull front
- Classés appui ventral : théorie, pratique, jeux de rôle : 1h - Leg pull
- Classés appui latéral : théorie, pratique, jeux de rôle : 1h - Side bend

- Passage pédagogique sur les introductions à la méthode : 2h
- Evaluation finale par passage pédagogique avec les autres stagiaires : 2h
 - o Conduite de l'introduction
 - o Conduite des exercices Pilates
- Bilan des évaluations 1h