

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			

Méthodes pédagogiques Pratique de cours PILATES, Mises en situations techniques et pédagogiques, Etude de cas.	Moyens pédagogiques Diaporama Powerpoint, support PDF des exercices plus vidéo. Extranet Digiforma (accès envoyé par mail avant la formation.
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.	Tarif 690 euros
Modalité de suivi Feuille d'émargement	Modalité d'évaluation QCM
Directeur de Coach sportif Academy Frank Saffon – saffon.frank@domicilgym.fr – 06.83.07.10.10 Responsable administrative et référente handicap Joanna Campanelli - joanna@coachsportifacademy.fr – 05.32.09.74.74	
Reconnaissance Attestation de formation	

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