



## **Formation à l'enseignement du Pilates Body and Flow**

### **Programme**

#### **Formation débutant/intermédiaire (Mat I)**

**Pré requis** : pratique antérieure du Pilates /connaissance en anatomie/ entretien  
**Face à face avec un formateur (pédagogie)** : 45 h

Heures à valider individuellement dans les 12 mois suivant le stage de pédagogie :  
Observation de cours : 20h  
Pratique personnelle : 20h  
Assistanat : 10h

### **Objectifs**

- Transmettre les contenus théoriques et pratiques du Pilates au sol (fondamentaux, débutants, intermédiaires)
- Connaître et appliquer les principes du Pilates au sein de son cours
- Etre capable d'adapter les exercices en fonction du niveau du public (modifications et variations)

### **Contenus**

- Fondamentaux et exercices de niveau débutant à intermédiaire
- Comment construire un cours équilibré (échauffement, travail intensif, retour au calme)
- Anatomie de base et spécifique aux différents exercices
- Evaluation posturale (alignement, déséquilibre musculaires majeurs)
- Compétences pédagogiques : toucher, retours constructifs, savoir soutenir ses élèves, créer une atmosphère de cours bienveillante propice à l'apprentissage, être conscient de sa propre attitude et présentation
- Utiliser un vocabulaire diversifié et adaptable

### **Outils**

- Manuel descriptif des exercices, présentations PowerPoint, accès internet privé aux vidéos d'exercices
- Pratique en binôme et face au groupe
- Evaluations écrites (anatomie et théorie générale)
- Evaluation pratique (enseignement d'exercices assignés par le formateur)
- La motivation, l'assiduité, l'engagement et l'évolution du stagiaire sont également pris en compte.

#### **L'Atelier Pilates**

89, route de Narbonne 31400 Toulouse  
[Pilateslatelier@gmail.com](mailto:Pilateslatelier@gmail.com) 06 21 26 40 75  
Organisme de formation : 73 31 07108 31  
Siret : 512 605 577 00034



### **Formation Petit matériel**

**Pré requis : Mat I**

**Face à face avec un formateur (pédagogie) : 21h**

### **Objectifs**

- Pouvoir proposer des exercices avec le ballon, le rouleau, le cercle magique et un cours complet avec l'un ou l'autre de ces accessoires
- Comprendre la spécificité de chacun et leur lien avec la pratique du Pilates
- Etre capable d'adapter les exercices en fonction du niveau du public (modifications et variations)

### **Contenus**

- Exercices Mat I et fondamentaux
- Exercices avec le ballon
- Exercices avec le rouleau
- Exercices avec le cercle magique, la sangle
- Complément théorique autour de la musculature posturale (profonde) lors du travail de l'équilibre
- Complément théorique sur l'anatomie du pied et du bas de jambe
- Complément théorique sur les étirements (actifs/passifs)

### **Outils**

- Support écrit
- Prise de photos
- Pratique en binôme et face au groupe
- Evaluation (QCM)

### **L'Atelier Pilates**

89, route de Narbonne 31400 Toulouse  
[Pilateslatelier@gmail.com](mailto:Pilateslatelier@gmail.com) 06 21 26 40 75  
Organisme de formation : 73 31 07108 31  
Siret : 512 605 577 00034

**Programme**  
**Formation Avancé (Mat II)**

**Pré requis : Mat I**

**Face à face avec un formateur (pédagogie) : 25h**

Heures à valider individuellement dans les 12 mois suivant le stage de pédagogie :

Pratique personnelle: 20h

Enseignement: 15h

**Objectifs :**

- Approfondir la connaissance des principes du Pilates au travers de l'analyse et de la pratique des exercices de niveau avancé.
- Composer un cours équilibré incluant des exercices d'étirement complémentaires au renforcement musculaire.
- Pouvoir proposer des modifications pertinentes au sein d'un même cours pour les personnes présentant des problématiques vertébrales ou liées à l'ostéoporose ainsi que pour d'autres pathologies courantes.
- Pouvoir faire un bilan général individuel et proposer un programme de travail adapté pour des séances en solo.

**Contenus :**

- Exercices de niveau avancé.
- Comment construire un cours équilibré (échauffement, travail intensif, retour au calme)
- Modifications des exercices pour la hernie discale, les lombalgies, l'ostéoporose, la scoliose, arthrose etc...
- Bilan général individuel

**Outils**

- Manuel descriptif des exercices, accès internet privé aux vidéos d'exercices
- Pratique en binôme et face au groupe
- Evaluation écrite
- Evaluation pratique

**L'Atelier Pilates**

89, route de Narbonne 31400 Toulouse

[Pilateslatelier@gmail.com](mailto:Pilateslatelier@gmail.com) 06 21 26 40 75

Organisme de formation : 73 31 07108 31

Siret : 512 605 577 00034



## **Formation Pilates/Yoga pré et post natal**

Pré requis : Mat I

Face à face avec un formateur : 25 h réparties sur 3 jours/ Evaluation écrite

Coût : 580 € TTC

### **Objectifs:**

- Connaître la physiologie de base de la grossesse avant et après la naissance .
- Pouvoir adapter le travail en Pilates à la femme enceinte présentant une grossesse « normale », proposer des postures complémentaires de yoga visant la relaxation.
- Pouvoir proposer un travail en Pilates après la naissance adapté aux besoins de la femme en post natal, sans risque pour le périnée, la colonne vertébrale.

### **Contenus :**

- Physiologie et psychologie de la grossesse : changements physiques, hormonaux, étirement de la sangle abdominale, distension ligamentaire, articulaire, diastasis des grands droits, anatomie du périnée, du plancher pelvien, du bassin (nutation /contre nutation), de la colonne vertébrale, évolution selon le trimestre de grossesse; adaptation psychologique au fait de devenir mère, aspects émotionnels.
- Exercices avec le ballon spécifiques à la femme enceinte : équilibre, travail de la musculature tonique, du plancher pelvien.
- Exercices au sol en pré natal : fondamentaux et exercices Pilates débutant et intermédiaires (Mat I) avec adaptation des postures d'exercices, positions à éviter et pourquoi, étirements spécifiques du dos et colonne vertébrale, postures de yoga adaptées et complémentaires, utilisation de coussins, rouleau.
- Exercices au sol en post natal : se réapproprier son corps, tonifier le périnée et plancher pelvien, travail abdominal en isométrie et sans hyperpression, utilisation de la sangle, du cercle pour le travail contre résistance.

### **Outils :**

- Cours théoriques et pratiques
- Pratique exercices/enseignement (mises en situation)
- Evaluation écrite de fin de stage (QCM)

#### **L'Atelier Pilates**

89, route de Narbonne 31400 Toulouse  
[Pilateslatelier@gmail.com](mailto:Pilateslatelier@gmail.com) 06 21 26 40 75  
Organisme de formation : 73 31 07108 31  
Siret : 512 605 577 00034