

## FORMATION D'ENSEIGNEMENT DU PILATES SUR TAPIS [MAT]

### PROGRAMME PÉDAGOGIQUE I



#### INTITULÉ

Enseigner le Pilates sur Tapis [MAT] |  
MODULE 1



#### DURÉE

252 heures en séminaires, pratique,  
observation, enseignement, cours



#### DATES et DÉLAIS D'ACCÈS

Veuillez consulter le calendrier sur notre site  
[pilatesfrance.com](http://pilatesfrance.com)  
Inscription possible jusqu'à 2 jours avant le  
1<sup>er</sup> jour de la formation en fonction  
des places disponibles restantes, nous contacter



#### LIEU

Centre A-Lyne |  
19 rue Lucien Sampaix 75010 Paris  
Métro Jacques Bonsergent | République  
Nombreux hébergements et points de restauration  
aux alentours.



#### TARIF

- 2 780 € | Montant exonéré de TVA
- 3980 € Avec les 20 cours individuels obligatoire Montant exonéré de TVA  
Dans ce tarif, sont compris : 30 cours collectifs, accès à la salle 7/7j, prix préférentiels  
et ateliers gratuits hebdomadaires et les 20 cours individuels



#### ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE (l'équipe pédagogique peut être modifiée)

- Directeurs : Martine Curtis et Adrien Matter
- Responsable pédagogique : Adrien Matter
- Formateurs : Martine Curtis | Adrien Matter | Camilla Gotta | Valérie Ortiz | Cyril Willerval | Olivier Queudrue

#### PUBLIC VISÉ

- Toute personne souhaitant devenir Professeur de Pilates à titre d'activité principale ou secondaire
- Tous professionnels de la danse, des centres de sports, du sport, les professionnels de la santé dans le but d'une reconversion ou d'un développement de compétences et performance
- Toute personne ayant la possibilité de pratiquer les exercices physiques exigés
- Tous demandeurs d'emplois, salariés sous contrat souhaitant se reconvertir ou développer avec leur employeur une nouvelle activité
- Aucun niveau scolaire exigé – connaissances du français nécessaires : lecture et conversation courante
- Formation inaccessible aux PMR
- Pour toutes les personnes en situation de handicap nous consulter



## UN PROCESSUS PÉDAGOGIQUE EN 4 PHASES

**Prérequis**  
[cours collectifs  
et individuels]

Apprentissage  
d'anatomie



**Programme complet**

Séminaires | Observation |  
Pratique pédagogique |  
Pratique personnelle |  
Cours individuels | Cours collectifs  
Ateliers hebdomadaires

**Examen de certificat**  
à date fixe



### PRÉREQUIS

Un niveau minimum de connaissance théorique du Pilates est nécessaire ainsi que des connaissances de base en anatomie.

Afin d'établir leur capacité à entrer en formation, les futur.e.s apprenant.e.s doivent se présenter à une évaluation.

Les détenteurs de diplômes d'Etat dans le domaine sportif ou de la danse sont dispensés de cette évaluation.

Un certificat médical autorisant la pratique intensive du Pilates est indispensable pour intégrer la formation.

 **10** cours **individuels** +  **10** cours **collectifs**



### ANATOMIE

Les cours sont dispensés pendant les séminaires et ils font l'objet d'un test d'anatomie lors de l'examen sous forme de quizz.



### PROGRAMME

Le Centre de formation détermine des dates fixes pour les séminaires et l'examen.

Ceci implique pour les apprenant.e.s la nécessité d'avoir accompli leur cursus dans les délais impartis.

Le détail du calendrier des séminaires et de l'examen sera présenté page



### EXAMEN

- Evaluation de la pratique personnelle (niveau avancé)
- Evaluation de l'enseignement par l'apprenant à une personne de niveau avancé
- Un test d'anatomie



### OBJECTIF PÉDAGOGIQUE GÉNÉRAL

- Enseigner le Pilates
- Conduire les apprenant.e.s à dispenser un cours de Pilates collectif ou individuel en s'adaptant au public et aux conditions matérielles de pratique
- Transmettre les techniques de rééquilibrage de corps du Pilates en toute sécurité



## MÉTHODE ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES [1/2]

### Une méthode démonstrative et active

Les apprenant.e.s commencent avec une **méthode expositive** pour **expliquer** les principes **de base de la discipline**, puis via la **démonstration**, les apprenant.e.s maîtrisent les aspects corporels du Pilates.

Avec ces acquis, nous orientons l'apprenant dans une **démarche active** afin qu'il puisse développer ses exercices et corriger par lui-même et en collaboration avec le groupe ses exercices. La **mémorisation physique** développe l'**autonomie** des gestes et donc l'**autocorrection**.

#### Valoriser la pratique et l'observation

Les apprenant.e.s, après la description de l'exercice par le formateur, passent à une **pratique de l'exercice avec d'autres apprenant.e.s**.

Il y a donc une **dimension d'apprentissage des exercices et de la posture de professeur**.

C'est une double observation.

#### Autonomiser grâce à la méthode active

La **méthode active** développe la **pédagogie propre** des apprenant.e.s.

Nous souhaitons qu'ils deviennent rapidement **autonomes** dans le choix des exercices qu'ils proposeront à leurs futurs élèves, en comprenant rapidement la **particularité physique de chaque élève** et comment **enseigner de façon sûre**.

#### Transmettre de manière coopérative

Nous effectuons des **fusions entre groupes** à différents moments de leur parcours de formation, pour faciliter la **transmission coopérative** des connaissances et créer ainsi une **homogénéité de pratique** au sein du centre de formation.

#### S'adapter et respecter les principes du Pilates

L'**autonomie** se **développe** tout le **long** de la **formation**, jusqu'à permettre aux apprenant.e.s d'**adapter l'enseignement** des exercices aux futurs élèves, en **respectant les principes fondamentaux** de la **discipline**.

### Un accompagnement continu

Les apprenant.e.s sont suivi.e.s par les formateurs des séminaires et par les enseignants des cours collectifs.

Ils bénéficient d'un accompagnement pédagogique durant la formation sous forme d'ateliers hebdomadaires [3 par semaine]. Ces ateliers sont facultatifs et gratuits.

Ces ateliers sont un des piliers de la garantie de l'excellence et de la qualité ainsi que ce qui permet une méthode ouverte au-delà des méthodes classiques assimilées, c'est la culture de A-lyne.

Les formations sont assurées par six formateurs qui interviennent en fonction de leurs spécialités.

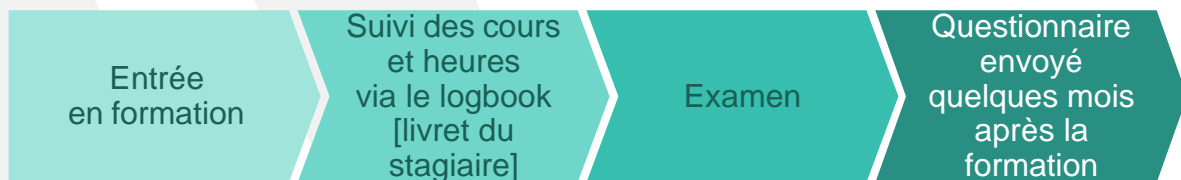
Le groupe est représenté par un.e délégué.e choisi.e au sein du groupe qui est en dialogue avec la Direction pour toutes les questions éventuelles.



## MÉTHODE ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES [2/2]

### Une évaluation en 4 étapes

Il y a quatre étapes d'évaluation de la formation dans le processus pédagogique



Chaque examen comprend



Test **écrit** en **anatomie**  
[questionnaire sur les connaissances acquises]



Test de **pratique physique**  
[développement des exercices demandés par le jury]



Test de **pratique pédagogique**  
[présentation devant jury d'un cours de 10 à 15 minutes]

Le jury est composé d'enseignants de l'école et peut être complété de personnes extérieures désignées par la fédération FPMP.

En cas d'échecs à l'examen, une session de rattrapage est organisée.

Les résultats de leurs examens sont communiqués aux apprenant.e.s afin de connaître les points à retravailler avant de se présenter à la session de rattrapage.



## SÉMINAIRES OBLIGATOIRES

Les **séminaires** sont **obligatoires** en **présentiel**.

Les **absences** aux séminaires sont **éliminatoires et doivent être rattrapées**.

Les séminaires font l'objet de **contrôle** de présence via les **feuilles de présence**.

Sous réserve de changements liés au contexte pédagogique ou social, les horaires des **séminaires** sont chaque jour de **10h à 17h** avec des interruptions déjeuner et pauses.

En cas de modifications des horaires de séminaires, les apprenant.e.s sont averti.e.s au plus tard 8 jours avant le séminaire.

En cas de modifications des dates d'examens, les apprenant.e.s sont averti.e.s au minimum 15 jours à l'avance.

## SÉMINAIRES

<b>MAT Niveau 1</b>	Mat I 24 – 27 mars 2023
<b>MAT Niveau 2</b>	Mat II 14 – 17 avril 2023
<b>MAT Niveau 3</b>	Mat III 12 - 15 mai 2023

24 heures  
24 heures  
24 heures

**72 heures**

## EXAMEN

**23 Septembre 2023**

## HEURES DE FORMATION COMPLÉMENTAIRES OBLIGATOIRES

Des heures de présence au centre sont demandées aux apprenant.e.s afin de poursuivre leur formation en vue de la préparation de l'examen.

### Heures d'observation 30 heures

Elles consistent à observer des enseignants diplômés pendant qu'ils donnent leurs cours collectifs ou individuels et de s'imprégner de leurs différentes pédagogies et manières d'aborder un cours.

Seul.e.s les apprenant.e.s résidant hors de l'Ile de France peuvent effectuer des heures d'observation hors du centre, à hauteur de 10 heures maximum.

### Heures de pratique personnelle 60 heures

Pour pouvoir présenter les différents niveaux d'examen, les apprenant.e.s doivent avoir une maîtrise complète des exercices demandés à chaque niveau.

Les apprenant.e.s doivent s'entraîner entre les divers séminaires, puis entre les séminaires et l'examen.

Ces heures de pratique personnelle peuvent être effectuées hors du centre.

### Heures de pratique pédagogique 40 heures

Chaque apprenant.e., dès le premier séminaire, doit apprendre à enseigner les exercices étudiés durant les séminaires. Dans un premier temps avec un membre de son groupe puis par la suite avec des personnes extérieures.

Ces cours peuvent être dispensés au centre (sous observation de formateurs) ou en dehors du centre.

## COURS OBLIGATOIRES

En complément des séminaires, des cours individuels et collectifs devront être suivis afin de permettre à chacun d'atteindre le niveau minimum requis pour l'examen.

 20 cours individuels +  30 cours collectifs inclus

Les cours et heures obligatoires font l'objet du contrôle continu via le logbook [livret du stagiaire].

## RÉFÉRENTS PÉDAGOGIQUE ET HANDICAP

- Référent pédagogique : Adrien Matter | [alynepilates@gmail.com](mailto:alynepilates@gmail.com) |
- Référent handicap : Anton Amadiou | [alynepilates@gmail.com](mailto:alynepilates@gmail.com) |



## PROGRAMME DÉTAILLÉ

### MAT 1 | Technique au sol niveau 1

Apprendre l'histoire de la méthode Pilates

Apprendre les concepts et principes du mouvement [respiration, recherche du « centre », colonne vertébrale neutre, renforcement des muscles abdominaux]

Pratiquer les exercices de Pré-Pilates

Apprendre à enseigner en toute sécurité à un groupe de clients des exercices sur Tapis de niveau 1

### MAT 2 | Technique au sol niveau 2

Renforcer les connaissances sur les principes du Pilates :

- Stabilité | Équilibre | Force | Coordination | Alignement postural

Apprendre la stabilisation des ceintures scapulaire et pelvienne

Pratiquer les exercices plus avancés

Apprendre à construire un cours de niveau 2 pour un groupe de clients

Définir la pédagogie à mettre en œuvre

### Core activation et mouvements : concepts

Dans ces ateliers sont abordés les fondements de la méthode Pilates

Apprendre à engager les muscles individuels profonds avant de les intégrer en une seule co-contraction

Explorer la respiration comme moyen d'engager le centre comme partie intégrée des séries abdominales

Utiliser ensuite des mouvements fondamentaux comme méthode d'intégration du centre dans tous les mouvements du corps entier. Lesquels mouvements seront mis en œuvre dans le répertoire Pilates sur Tapis

### MAT 3 | Technique au sol niveau 3

Structurer, construire un cours pour un groupe de niveau avancé

Comment pratiquer un échauffement pour le travail avancé

Savoir modifier ou adapter les exercices Pilates en fonction des différents niveaux et profils anatomiques

Savoir enchaîner les exercices de niveau avancé avec des transitions efficaces

Corriger les épreuves écrites



## PLAN D'ACCÈS

Centre A-Lyne |  
19 rue Lucien Sampaix 75010 Paris  
Métro Jacques Bonsergent ligne 5 | ou Métro République

