



### Session 2026

Dimanche 27 septembre  
Dimanche 11 octobre  
Dimanche 25 octobre  
Dimanche 8 novembre  
Dimanche 22 novembre  
Dimanche 06 décembre  
Dimanche 13 décembre  
Dimanche 20 décembre

De 9h30 à 17h30

### Durée

- 56h de cours  
8 journées de 7 h  
incluant les évaluations
- 60h de stage en structure  
(non obligatoire)

### Tarif

1960 € TVA non applicable  
50 € Frais d'inscription

Finançable CPF, OPCO Entreprises,  
Agefice / FIFPL

### Modalité pédagogique

Présentiel

### Public concerné

Professionnels du fitness et  
kinésithérapeutes souhaitant élargir  
leur offre en garantissant la sécurité  
des participants.

### 15 participants maximum par session

### Pré-requis

Pour accéder à la formation préparant  
aux épreuves certificatives, le candidat  
doit justifier de la détention  
d'un **diplôme dans le domaine du  
sport ou de kinésithérapeute** et  
obtenir un **certificat médical** de non  
contre-indication à la pratique et à  
l'encadrement des activités physiques  
et sportives

## SURFACE TRAINING ACADEMY

123b boulevard Murat 75116 PARIS

07 49 65 32 46

academie@surface-coach.com

## Animer une séance de Pilates

RS 6755

Certificateur : ORGANISME CERTIFICATEUR DE  
LA BRANCHE DU SPORT OC SPORT

### Programme de formation

- JOUR 1 : Les origines et l'évolution de la méthode et ses applications
  - Biographie de Joseph Pilates et contextualisation
  - L'histoire du Pilates et son évolution
  - Les équipement et les niveaux
- JOUR 2 : Les fondamentaux de la méthode
  - Les différentes respirations et le Power House
  - Les fondamentaux : le plancher pelvien, le bassin neutre, le wrap, la stabilité de omoplates et du bassin, la mobilité de la colonne
  - Les exercices préparatoires
  - Les mouvement de base du Mat 1
- JOUR 3 : S'adapter aux besoins et limitations des participants
  - Les limitations physiques
  - Les options et adaptations du Mat 1 (régressions et progressions)
  - L'utilisation du matériel
  - Le coaching en Pilates
  - Pédagogie et andragogie
- JOUR 4 : Concevoir des programmes structurés et progressifs
  - Structurer et agencer les exercices pour gagner en fluidité
  - Les mouvement de base du Mat 2
- JOUR 5 : Acquérir des compétences en adaptation et progression
  - Options et adaptations du Mat 2
  - Connaître et reconnaître les erreurs communes
  - Choisir les exercices les plus adaptés à l'ensemble des participants
- JOUR 6 : Savoir modifier et corriger les exercices en fonction de l'analyses de postures
  - Analyse musculaire et morpo anatomique
  - Créer une scénographie
  - Le cueing



### Nature de la formation

Acquisition et/ou développement des compétences

### Principe et moyens pédagogiques

1. Un mail sera envoyé aux stagiaires une semaine avant l'entrée en formation comprenant la convocation avec rappel des jours, des horaires et lieu de formation. Une feuille de positionnement devra être remplie par le stagiaire.

2. Une feuille d'émargement sera signée pour chaque journée de formation suivie

3. Alternance de contenus théoriques et de mises en situations pratiques

4. Entre deux jours de formation, le stagiaire pourra poser ses questions via un groupe WhatsApp qui sera ouvert pendant la durée de la formation. Le formateur y répondra au cours suivant.

5. Le contenu de chaque cours sera partagé via un Drive accessible aux stagiaires

6. 60 heures de stage minimum en structure dans le champ des compétences visées

7. Un passage blanc pour préparer l'évaluation certifiante

8. Délivrance d'un certificat de réussite après validation des épreuves d'évaluation

9. Un questionnaire de satisfaction un mois après la formation pour mesurer la montée en compétences

10. Un questionnaire pour évaluer l'impact de la formation sur l'activité professionnelle du stagiaire

## SURFACE TRAINING ACADEMY

123b boulevard Murat 75116

PARIS

07 49 65 32 46

academie@surface-coach.com

### COMPÉTENCES VISÉES

- Assimiler les principes fondamentaux du pilates pour une pratique sûre et efficace.
- Développer une connaissance approfondie des mouvements de base et de leur exécution correcte
- Comprendre les origines et l'évolution de la méthode Pilates et son application.
- Apprendre à identifier les besoins et les limitations physiques des participants.
- Savoir transmettre les bases théoriques et pratiques du Pilates.
- Concevoir des programmes structurés et progressifs pour des groupes de niveaux variés.
- Adapter les séances en fonction des besoins individuels.
- Intégrer des techniques de progression pour aider les participants à évoluer.
- Savoir modifier les exercices pour des besoins spécifiques.
- Affiner les capacités d'analyse des postures et des mouvements pour détecter les erreurs.
- Utiliser des techniques de correction adaptées.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

La certification est évaluée par une mise en situation pratique (séance de 20 minutes) suivie d'une soutenance orale en deux phases (synthèse de la prestation et questions du jury, 20 minutes au total).

L'examen mesure la compétence globale en animation de séance, les connaissances théoriques et la capacité d'adaptation.

La validation nécessite la maîtrise de l'ensemble des 12 compétences.

### LES INTERVENANTS

#### Agathe Richard

Coach sportive et professeur de pilates, jury et formatrice

#### Virginie Lacote

Coach sportif, professeur de danse et pilates  
Formatrice BPJEPS, CQP et Pilates depuis 2009