



**COACH FORM' PRO**

Organisme de formation certifié Qualiopi – Formations en forme, santé et bien-être  
Représenté par : **Florence FRANÇOIS**, formatrice et fondatrice

---

## Offre de Formations Pilates

### Formations professionnelles certifiées Qualiopi

## PACK INITIATION

---

Chez Coach Form' Pro, nous formons les professionnels du mouvement à enseigner la méthode Pilates avec intelligence, bienveillance et précision.

Nos formations s'adressent aux coachs sportifs, kinésithérapeutes et professionnels du mouvement et de la santé souhaitant enrichir leur pratique et transmettre un enseignement de qualité.

**Notre différence** : une pédagogie vivante, ancrée dans la pratique réelle, qui vous apprend à intégrer chaque exercice de la méthode, à observer, comprendre et guider le pratiquant avec qualité, sécurité et efficacité

---

**Le pack INITIATION (séminaire 1) du Module 1 PUR PILATES** est un format court vous donnant la possibilité d'intégrer les bases fondamentales du Pilates et le répertoire des 15 premiers exercices (Matwork Pilates) Niveau 1 – Débutant -

#### **Séminaire 1 – Initiation aux fondamentaux du Pilates**

**Contenu** : respiration, centrage, alignement, analyse des 15 exercices de base et construction de séquences d'exercices

**Durée** : 2 jours (14 heures de formation)

**Coût de la formation** : 640 €

**Public** :

- Coach Sportifs, professeurs de yoga, professeurs en activités physiques adaptées,
- Kinésithérapeutes, ostéopathes
- Autres thérapeutes ou personnels de santé

**Prérequis** :

- Être titulaire d'un BE, BPJEPS, DE masseur kinésithérapeute, DU Yoga, professorat d'EPS ou autres diplômes de niveau 2
- Avoir une expérience de base dans l'encadrement de public ou dans la pratique sportive

#### **Positionnement pédagogique :**

- Un QCM en ligne sera envoyé à chaque stagiaire une semaine avant la formation afin d'évaluer leur niveau de connaissances de départ.
- Une fiche positionnant chaque bénéficiaire avec diplôme attesté, recueil des besoins, du niveau actuel dans le domaine de la formation à suivre, du degré de motivation sera envoyé au bénéficiaire ou à l'entreprise et devra être retournée à l'organisme formateur dès la convention signée.

---

### **Objectifs pédagogiques**

- Comprendre les principes fondamentaux du Pilates (respiration, concentration, centrage, contrôle, précision, fluidité).
- Identifier les bases et référencement anatomiques utiles (dos, bassin, respiration diaphragmatique).
- Acquérir les exercices fondamentaux du Matwork niveau 1.
- Développer une première approche pédagogique : guider, corriger et sécuriser sur des séquences d'exercices

---

### **Compétences visées**

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

1. Expliquer les 8 principes fondamentaux du Pilates.
2. Réaliser et enseigner des séquences d'exercices de base du Matwork niveau 1.
3. Corriger les postures d'un pratiquant débutant en toute sécurité.
4. Construire une mini-séquence d'exercices adaptés.

---

### **Programme détaillé**

#### **Jour 1**

##### **Matin :**

- Présentation et origines de la méthode
- Principes anatomiques, biomécaniques fondamentaux de la méthode (respiration, core training, bassin neutre)
- Suivi de cours avec les 8 premiers mouvements de la méthode
- Répertoire et analyse des 8 premiers mouvements (objectifs, consignes de placements sécuritaires, d'exécution et de respiration)

##### **Après-midi :**

- Répertoire et analyse des 8 premiers mouvements (objectifs, consignes de placements sécuritaires, d'exécution et de respiration)
- Démonstration + pratique guidée par le formateur
- Mise en pratique en binôme : correction entre stagiaires
- Débrief collectif et retour d'expérience

## Jour 2

### Matin :

- Révision des exercices fondamentaux vus la veille
- Suivi de cours avec les 7 autres mouvements de la méthode
- Exercices spécifiques pour renforcer la stabilité et le centrage

### Après-midi :

- Répertoire et analyse des 7 autres mouvements (objectifs, consignes de placements sécuritaires, d'exécution et de respiration)
- Construction d'une mini-séquence de 10 minutes (travail en petits groupes)
- Mise en situation : chaque stagiaire anime sa séquence auprès de ses pairs
- Feedback individualisé du formateur et des pairs
- Synthèse des acquis + plan de progression individuel

---

## Méthodes pédagogiques

- Alternance théorie/pratique
- Démonstrations guidées et suivi de cours complet
- Exercices en binôme et en groupe
- Mises en situation pédagogiques progressives
- Feedback individualisé

---

## Organisation de la formation

### Formatrice : Florence FRANÇOIS

Professeur d'EPS, Diplômée d'État de la Forme et Disciplines Associées depuis plus de 30 ans, Diplômée en gestion du stress et des émotions, Personal Traîner auprès de particuliers et salariés d'entreprise, Anciennement formatrice et enseignante dans la Licence professionnelle des Métiers de la Forme, de la Santé et du Bien-Être à la FSSEP Lille, spécialisée dans les techniques psychocorporelles, de reconditionnement physique et de Bien- Être tournées vers une prévention et une éducation à la santé de chacun.

## Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation (salle d'évolution de 36 M2, centre Pharos Kinés, 40 Rue du maréchal Leclerc 59290 WASQUEHAL)
- Livret « apprenant », manuel de formation comportant les exercices, leurs objectifs et leurs variables de progression)
- Documents supports de formation en vidéo projection
- Apports théoriques, suivi de cours et démonstration technique et pratique, mises en situations concrètes entre stagiaires
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation (capsules vidéo de séquences d'exercices)

## ✓ Modalités d'évaluation

- Observation en situation pratique
- QUIZ ou QCM d'évaluation des connaissances
- Auto-évaluation et feedback collectif

**Validation** : capacité à animer une mini-séquence Pilates niveau « initiation »

---

## Information accessibilité Handicap

*Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap. Afin de vous permettre de suivre la formation choisie dans les meilleures conditions, nous vous remercions de nous préciser la nature de votre handicap lors de votre inscription. Nous pourrions ainsi confirmer l'ensemble des possibilités d'accueil, et vous rediriger le cas échéant vers nos réseaux handicap partenaires.*

**COACH FORM'PRO** s'engage à tout mettre en œuvre pour permettre l'accessibilité de son offre, en fonction des besoins et compte tenu des difficultés particulières liées au handicap des personnes concernées.

*Une durée adaptée, des moyens pédagogiques et techniques peuvent notamment être mis en place. Ces adaptations, qui portent sur les méthodes et les supports pédagogiques, peuvent être individuelles ou collectives pour un groupe de personnes ayant des besoins similaires.*

---

*Vous souhaitez poursuivre dans la structuration et l'enseignement d'un cours complet adapté et sécurisé, rejoignez le [pack FONDAMENTAL \(séminaire 1+ 2\)](#) pour une validation complète des compétences à enseigner un cours d'1 heure de niveau 1 - Public « débutant »*