



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 PERFECTIONNEMENT

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 PERFECTIONNEMENT (séminaire 1, 2 et 3) est un format qui vous permet d'affiner votre enseignement, de développer votre style et votre capacité d'adaptation vers un niveau intermédiaire ou d'adopter une pédagogie diversifiée grâce à l'utilisation de petits matériels

Il comprend le :

▣ Séminaire 1 – Initiation aux fondamentaux du Pilates (2 jours)

+

▣ Séminaire 2 – Structurer & Enseigner (2 jours)

+

▣ Séminaire 3 – Perfectionnement & pédagogie avancée (2 jours)

Contenu : Module 2 - Pilates Évolution - pédagogie diversifiée spécifique, progressions multi-niveaux, supervision et feedback personnalisé.

Durée : 6 jours (42 heures de formation)

Coût de la formation : 1800 € : inclus dans le pack : Séminaire 1 + 2 + 3 (au choix parmi Pilates Évolution ou Pilates « Petits matériels »)

Public :

- Coachs 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.

Séminaire 3 – Perfectionnement & Adaptations variées en Pilates

Contenu : Module 2 - Pilates Évolution - pédagogie diversifiée spécifique, progressions multi-niveaux, supervision et feedback personnalisé.

OU

Contenu : Pilates « Petits Matériels » - varier, complexifier et dynamiser ses cours par l'utilisation de « petits matériels » (Elastiband, Chiball, Swiss Ball, Foam Roller)

Durée : 2 jours (14 heures)

Prix : inclus dans le pack perfectionnement Séminaire 1 + 2 + 3 (1800 €)

Public : Professionnels ayant suivi les séminaires 1 et 2 ou possédant une expérience significative et attestée en Pilates Niveau 1

Prérequis : Maîtriser les fondamentaux et la structuration d'un cours de Pilates.

Objectifs pédagogiques : Maîtriser les niveaux avancés & adaptations variées

- Approfondir la pratique avec les variations intermédiaires du Pilates (Module 2 - Pilates Évolution - niveau 2).

▪ OU

- Savoir varier ses séances grâce à l'utilisation de petits matériels
- Développer un regard expert pour corriger et ajuster avec précision.
- Se perfectionner dans la posture d'enseignant et la gestion de groupe hétérogène

 **Résultat :** Le stagiaire atteint une nouvelle expertise **en tant qu'enseignant en Pilates**, il est capable d'adapter et de varier ses cours et d'enseigner à un groupe hétérogène

Compétences visées

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

1. Structurer et enseigner un cours complet, cohérent et sécuritaire de Niveau 2 « Intermédiaires »

OU

2. Diversifier et complexifier ses cours, varier ses propositions d'exercices grâce à l'utilisation de « petits matériels »
3. Gérer des niveaux hétérogènes dans un même cours.
4. Analyser sa propre pratique et ajuster sa pédagogie.

Programme détaillé

Jour 1

Matin :

- Révision rapide des acquis (séminaires 1 & 2)
- Introduction aux exercices du Matwork (niveau 2) : Pilates Évolution

Ou

- Introduction sur l'utilisation du petit matériel et de son utilité au regard d'un niveau de pratique différent (sédentaires, loisirs actifs, sportifs)
- Suivi de cours de niveau intermédiaire + pratique guidée des progressions et variations

OU

- Suivi de cours avec Elastiband et foam roller

Après-midi :

- Mise en pratique en sous-groupes de construction de combinés d'exercices intermédiaire ou avec un matériel au choix
- Atelier d'observation vidéo : analyser la posture et la pédagogie d'un enseignant
- Débrief collectif

Jour 2

Matin :

- Suivi de cours de niveau intermédiaire + pratique guidée des progressions et variations

OU

- Suivi de cours avec Swiss Ball et Chi Ball
- Mise en pratique en sous-groupes de construction de combinés d'exercices intermédiaire ou avec un matériel au choix
- Jeux de rôle : correction fine et feedback expert
- Gestion des groupes hétérogènes (du débutant à l'intermédiaire dans un même cours)

Après-midi :

- Mise en situation : chaque stagiaire anime une séquence de 3 exercices avec 2 petits matériels (tirage au sort) ou un combiné de 3 exercices de niveau intermédiaire avec adaptations
- Évaluation des compétences avec grille critériée
- Retour individualisé et plan de progression personnalisé
- Clôture : synthèse des acquis et remise de l'attestation « Coach Form'Pro – Enseignant Pilates Expert »

Méthodes pédagogiques

- Pratique avancée et démonstrations guidées
- Études de cas et mises en situation réelles
- Ateliers de co-observation (avec vidéo)
- Feedback croisé entre pairs et formateur
- Approche réflexive et auto-analyse

Modalités d'évaluation

- Évaluation continue en situation pratique (grille d'observation)
- Analyse vidéo et feedback croisé
- Validation : capacité à enseigner des exercices de niveau intermédiaire **OU** capacité à varier, complexifier et dynamiser ses cours grâce aux « petits matériels »

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 Trainer 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)

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 aller plus loin ... maîtriser les niveaux avancés et les adaptations spécifiques et thérapeutiques

Rejoignez le **Pack EXPERT**
(3 séminaires de 2 jours + 1 séminaire thérapeutique d'une journée)