



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 FONDAMENTAL

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 FONDAMENTAL (séminaire 1et 2) du Module 1 PUR PILATES est le format complet vous donnant la possibilité d'intégrer les bases fondamentales du Pilates, le répertoire des 15 premiers exercices et leurs variables évolutives (Matwork Pilates) Niveau 1 – Public « Débutant », d'apprendre à structurer un cours, de guider une séance complète et de l'ajuster selon les profils clients et/ou patients

Il comprend le :

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

ET

▣ Séminaire 2 – Structurer & Enseigner (2 jours)

Contenu : construction d'un cours complet, observation posturale, corrections individualisées, mise en situation réelle avec de vrais clients/patients

Durée : 4 jours (28 heures de formation)

Coût de la formation : 1200 € : inclus dans le pack : Séminaire 1 (voir PACK INITIATION) + Séminaire 2

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

- Savoir construire un cours complet de Pilates (échauffement, corps de séance, retour au calme).
- Développer les compétences pédagogiques pour enseigner à différents publics.
- Apprendre à observer, corriger et adapter un cours en temps réel selon le public (débutant, sédentaire, sportif, rééducation légère)
- Mise en situation pédagogique en condition réelle d'enseignement avec de **vrais clients/patients**
- Techniques de communication verbale et non-verbale
- Retour d'expérience & feedback individualisé

 **Résultat :** Le stagiaire sait **structurer un cours complet et l'animer** en toute autonomie.

Compétences visées

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

1. Structurer un cours de Pur Pilates complet et cohérent de Niveau 1 « débutants »
 2. Adapter le contenu en fonction du public (débutant, sportif, sédentaire, rééducation légère).
 3. Gérer un groupe tout en individualisant les consignes et en apportant les corrections.
 4. Utiliser une communication verbale et non-verbale efficace.
-

Programme détaillé

Jour 3

Matin :

- Rappel des fondamentaux (séminaire 1)
- Suivi de cours complet incluant des exercices parmi les 15 (par le formateur)
- Les étapes clés d'un cours structuré : échauffement, séquence centrale, retour au calme

- Construction pas à pas d'un plan de séance (papier/crayon + partage collectif)
- **Après-midi :**
- Mise en pratique par petits groupes : conception d'un mini-cours
- Jeux de rôle entre stagiaires : enseignant / pratiquant
- Feedback individualisé
- Construction d'un cours d'1 heure en binôme d'évaluation pour les mises en situation réelles du jour 4

Jour 4

Matin :

- Mise en situation réelle avec de **vrais clients/patients** (exemple : publics volontaires)
- Observation, adaptation et corrections en direct
- Gestion des différences de niveau et des besoins spécifiques

Après-midi :

- Animation d'un cours complet par chaque stagiaire (ou en binôme selon le nombre)
- Retour individualisé et collectif sur la pédagogie et la posture d'enseignant
- Élaboration d'un plan de progression post-formation
- Bilan, synthèse et validation des acquis

Méthodes pédagogiques

- Ateliers pratiques et mises en situation réelles avec de vrais clients /patients
- Exercices en binôme et en groupe
- Construction guidée de séances
- Feedback continu du formateur et des pairs
- Étude de cas concrets

Modalités d'évaluation

- Observation des mises en situation pratiques avec de vrais clients
- Évaluation des compétences : grille de compétences (structuration, adaptation, pédagogie)
- QUIZ ou QCM d'évaluation des connaissances
- Auto-évaluation et feedback collectif
- Validation : capacité à concevoir et animer un cours complet de Pilates adapté à son public

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)

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 vers une pédagogie avancée, plus diversifiée et adaptée vers un niveau intermédiaire

*Rejoignez le [**pack PERFECTIONNEMENT \(séminaire 1+ 2 + 3\)**](#)*