

# Animer une séance de Pilates

Certifiante

Formation continue.

Réf. : 25162612F — Mise à jour : 5 mars 2026

Organisme responsable : **ENCP**

## Contenu

### Objectifs

Aménager l'espace de pratique d'une séance de Pilates en respectant les règles d'hygiène et de sécurité et garantissant l'accessibilité pour une personne en situation de handicap afin d'accueillir tous les pratiquants dans des conditions propices à la réalisation des exercices

Préparer le matériel nécessaire à une séance de Pilates afin d'anticiper et d'optimiser son déroulé

Encadrer les participants à la séance de Pilates en adoptant la posture d'éducateur sportif, en établissant notamment un climat de discipline et de bienveillance, en faisant preuve de la distance nécessaire et en contrôlant visuellement les aspects réglementaires (tenues adaptée, respecter la culture Pilates et de dérouler des exercices dans des conditions optimales de sécurité (en prévention de troubles musculo-squelettique et en respectant les besoins spécifiques d'une personne en situation de handicap)

Installer les participants en vue de la séance de Pilates en suivant les règles de positionnement

Vérifier l'absence de contre-indication éventuelle à la réalisation d'une séance de Pilates en questionnant de manière ouverte les participants afin de sécuriser la pratique, d'adapter les exercices si nécessaire et en accordant une attention particulière aux situations de handicap le cas échéant

Identifier la typologie des participants à la séance de Pilates en les questionnant à l'oral sur leur profil (participation antérieure, niveau, attentes vis-à-vis de la séance) afin de déterminer et d'adapter la suite d'exercices et les options à réaliser durant la séance

Donner des directives claires et adaptées à la pratique d'une séance de Pilates en transmettant des instructions inclusives, générales et individualisées propres à l'animation d'une séance de Pilates

Mettre en exécution le scénario de la séance en suivant la structure de la méthode Pilates

Maîtriser les variantes et options à la baisse ou à la hausse des exercices de Pilates en évaluant la souplesse, la mobilité, et en tenant compte d'une situation de handicap éventuelle

Clôturer une séance de Pilates dans le temps imparti en amenant les participants à la dernière posture, en les questionnant au sujet de leur ressenti et de leur satisfaction et en réalisant une prise de congés formelle afin de finaliser la session et de recueillir les impressions.

Réaliser une auto-évaluation de l'animation de la séance de Pilates en tenant compte notamment des critères d'adaptation, de difficulté, de gestion du temps permettant, en fonction du public et de la situation de chacun, de proposer des axes d'amélioration afin d'assurer une pratique évolutive et d'améliorer les prestations proposées.

Nettoyer et reconfigurer l'espace de pratique d'une séance de Pilates en rangeant le matériel et en respectant les règles d'hygiène

### Programme

Module 1 : Introduction au Pilates

Histoire, philosophie et principes fondamentaux

Exercices de base (The Hundred, Roll Up, etc.), suivi de courset passages pédagogiquesTechniques et postures

Approfondissement des exercices de base et renforcement dutronc

Observation, correction des postures et pratique d'enseignementSéquences et adaptations

Création de séquences pour tous niveaux, adaptations physiques• Suivi de cours et passages pédagogiques

Module 2 :Techniques avancées

Exercices avancés (Teaser, Corkscrew, etc.) et respiration

Feedback et ajustements en enseignement Séquences avancées

Création et progression des séquences pour divers groupes

Enseignement en petits groupes Évaluation et matériel

Découverte du petit matériel et suivi de cours

Évaluation finale, gestion de cours

## Certifications préparées et métiers visés

|                               |
|-------------------------------|
| Niveau d'entrée               |
| <b>Sans niveau spécifique</b> |

### Liste des certifications

|                                     |
|-------------------------------------|
| <b>Animer une séance de Pilates</b> |
|-------------------------------------|

## Dates et lieux de formation

| N° session | Modalité   | Lieu   | Du         | Au         |
|------------|------------|--------|------------|------------|
| 2229209    | Présentiel | Rennes | 24/04/2026 | 27/06/2026 |

Source : GREF Bretagne #25162612F