



INSTITUT  
DES MÉTIERS  
DE LA FORME

**Institut des métiers de la forme (IMF)**

24 rue de Chazelles 75017 PARIS

Tel : 01 43 70 05 33

Mail : [contact@ecole-imf.fr](mailto:contact@ecole-imf.fr)

Site internet : [www.ecole-imf.fr](http://www.ecole-imf.fr)

Numéro de déclaration d'activité auprès de la Préfecture de PARIS : 11754098575

SIRET : 398 991 042 00100 - N°TVA : FR25 398991042

Siège social : 62 rue Jouffroy d'Abbans 75017 PARIS

## PROGRAMME DE FORMATION

*(Art L 6353-1 Code du travail)*

### Intitulé formation :

#### **PILATES NIVEAU 2**

Formation qualifiante pour acquérir les techniques de niveau 2 de la méthode Joseph PILATES.

### Objectif /Compétences visées :

- Maîtriser les techniques de l'activité (Connaitre le répertoire technique / Maîtriser sa technique personnelle)
- Concevoir et conduire une séance (Mettre en place et mener une séance en respectant l'aspect sécuritaire / S'adapter au public participant à la séance / Justifier le contenu et l'organisation de sa séance grâce à des connaissances techniques et pédagogiques / Savoir évaluer sa séance objectivement)
- Maîtriser les connaissances sur l'environnement de l'activité (Connaitre l'environnement général du Pilates / Connaitre les spécificités du Pilates niveau 2)

### Public :

Cette formation s'adresse à tous les publics à partir de 18 ans.

Le financement peut être personnel et/ou pris en charge par l'employeur ou un organisme financeur.

La formation est accessible pour les personnes en situation de handicap (rampe d'accessibilité, plateforme élévatrice extérieure, rampe d'accès aux PMR à la porte. Nous contacter pour toute demande d'informations. Référente du public en situation de handicap : Céline KERMANACH : 06 24 23 47 33).

### Prérequis :

Pour accéder à la formation, il faudra :

> Être titulaire d'un diplôme officiel reconnu, permettant la pratique du métier d'Éducateur sportif dans les activités de la forme, option COURS COLLECTIFS : BP JEPS AGFF mention C, BEMF, DEUST Métiers de la forme, Licence STAPS mention Entraînement sportif, CQP ALS AGEE..., ou bien être en cours de formation pour l'un de ces diplômes.

- > Avoir déjà suivi des cours de Pilates en tant que pratiquant.
- > Avoir suivi une première formation de Pilates de niveau 1 dans un organisme de formation ;

Aucune autre connaissance particulière préalable n'est obligatoire.

### Positionnement à l'entrée en formation :

Le centre de formation intervient auprès du stagiaire pour vérifier et adapter les objectifs de la formation aux publics formés :

- > Rendez-vous individuel téléphoniques ou physiques
- > Mails personnalisés
- > Dossier d'inscription détaillé pour évaluer le parcours du candidat, évaluer son niveau physique et sa motivation, et vérifier l'adaptation du profil aux objectifs de la formation.
- > Entretien individuel de positionnement lors de l'inscription pour prendre en compte le parcours et les diplômes déjà validés. Mise à jour du volume horaire de formation et du tarif si nécessaire.

### Equivalences et passerelles :

Il n'y a pas d'équivalences proposées et acceptées pour cette formation qualifiante qui est propre à l'IMF.

Il n'y a pas de validation par bloc de compétences.

### Durée et horaires :

#### Cf calendrier joint.

La formation se déroulera uniquement en présentiel, **entre le 25 et le 26/05/2024**

Un total de 14 h réparties sur un we :

25/05/2024 :	7h
26/05/2024 :	7h
	<b>14h</b>

Les horaires des cours prévus sont de 8h/jour: 9h00 à 12h00, soit 3,5h le matin (*sous réserve de modifications*) et 13h00 à 17h30, soit 4,5h l'après-midi (*sous réserve de modifications*).

### Méthodes mobilisées : moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

La pédagogie se répartie entre les cours théoriques en salle de formation où les stagiaires sont assis (40% du temps total de formation environ) et les cours de pratique physique PILATES (60% restant).

Notre démarche est la suivante :

- > présentation des éléments théoriques simples
- > utilisation du paper-board
- > Présentation power-point sur vidéo-projecteur et diffusion de vidéos si nécessaire
- > **travail sur support pédagogique remis aux stagiaires**
- > apports méthodologiques illustrés d'exemples
- > échange et débat par de la participation active et l'expérimentation des stagiaires
- > exercices de mise en situation

### La formation théorique :

Elle se déroulera dans les locaux de l'IMF, 24 rue de Chazelles 75017 PARIS.

Les stagiaires seront dans une salle de cours théoriques comprenant 20 places assises, tables, paper-board, tableau effaçable, vidéoprojecteur portable.

Des supports papiers seront distribués.

### La formation pratique :

Elle se déroulera également dans les locaux de l'IMF, 24 rue de Chazelles 75017 PARIS.

La pratique se fera dans une salle comprenant tout le matériel adapté.

### Les formateurs intervenants sont\* :

NOM	PRENOM	DIPLÔMES
BEILLEAU	Aude	>BEES Métiers de la Forme 2002 >Les Mills >Pilates Matwork niveaux 1 - 2 - 3 >Pilates Reformer et Cadillac >Strala Yoga et Yoga Vinyasa >Diététique

*\*(sous réserve de modifications)*

### Contenu

- >Les principes du mat : variantes et nouveautés
- >Rappel de l'anatomie de la ceinture scapulaire, pelvienne et notion de « petite boîte ».
- >Matériel spécifique : le cercle
- >Le répertoire du mouvement de Pilates 2
- >Les ajustements

### Modalités d'évaluation et suivi des stagiaires pendant et à l'issue de la formation

Les stagiaires sont suivis pendant la formation grâce aux outils suivants :

- >En début de formation : auto positionnement sur les compétences attendues.
- >**Interrogations orales** tout au long de la formation pendant les modules de formation.
- >**Mises en situation pédagogiques** (situations individuelles et par groupe, préparation de séances, animation et analyse de séances)
- >**Feuilles d'émargement** à signer par demi-journée par le stagiaire et par le formateur.
  
- >Evaluation en fin de formation : passage pédagogique, entretien.
- >**Questionnaire de satisfaction** de fin de formation.

En fin de formation les stagiaires reçoivent :

- >**Une attestation de fin de formation** rappelant notamment le nombre d'heures.
- >Suite à l'évaluation en fin de formation, les stagiaires reçoivent une attestation de qualification IMF **en cas de validation**.

## Indicateurs

Nombre de stagiaires lors de la dernière session	12
Taux moyen abandon formation (sur 5 sessions depuis sept 2020)	0%
% moyen de stagiaires satisfaits de la formation (sur 5 sessions depuis sept 2020)	100%

## Référents de l'organisme de formation, chargée des relations avec les stagiaires

### Responsable pédagogique :

Celine KERMANACH

[celine.kermanach@ecole-imf.fr](mailto:celine.kermanach@ecole-imf.fr) - 06.24.23.47.33

### Formatrice :

Aude BEILLEAU

### Administratif :

Quentin ALLAIN-LAUNAY

[quentin.allain-launay@ecole-imf.fr](mailto:quentin.allain-launay@ecole-imf.fr) - 01.43.70.05.33

### Institut des métiers de la forme (IMF)

24 rue de Chazelles 75017 PARIS

Tel : 01 43 70 05 33

Numéro de déclaration d'activité auprès de la Préfecture de PARIS : 11754098575

SIRET : 398 991 042 00100 - N°TVA : FR25 398991042

Siège social : 62 rue Jouffroy d'Abbans 75017 PARIS