



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 1

Formation qualifiante pour acquérir les techniques de niveau 1 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 1)

### 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 (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.

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 22/06/2024 et le 07/07/2024**

Un total de 18 h réparties sur 2 we :

22/06/2024 :	6h
23/06/2024 :	6h
07/07/2024 :	<u>6h</u>
	<b>18h</b>

Les horaires des cours prévus sont de 6h minimum par jour : 9h00 à 12h30, soit 3h à 3,5h le matin (*sous réserve de modifications*) et 13h30 à 17h30, soit 3h à 4h 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

- >Histoire du Pilates.
- >Les principes du Pilates.
- >Rappel de l'anatomie et des abdominaux avec les spécificités du Pilates
- >Organisation d'une séance
- >Les séries d'exercices préparatoires
- >Les mouvements du Pilates niveau 1

### Modalités d'évaluation et suivi des stagiaires pendant et à l'issu 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)
- >**QCM** pour valider les compétences visées en milieu de formation
- >**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	18
Taux moyen abandon formation (sur 13 sessions depuis oct 2020)	2%
% moyen de stagiaires satisfaits de la formation (sur 13 sessions depuis oct 2020)	<b>97%</b>

## 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