



TECHNIQUES ET ENSEIGNEMENT DES ACTIVITÉS PILATES : SYSTÈME SUR APPAREILS – SÉRIE COMPREHENSIVE

Ecole Internationale dédiée à l'enseignement de la méthode Pilates

FICHE PÉDAGOGIQUE : FORMATION PRO

DESCRIPTION DE LA FORMATION POLESTAR



Le Pilates appartient aux techniques douces et permet de travailler les muscles profonds.

Cette méthode créée par Joseph Pilates vise l'harmonisation entre le corps et l'esprit à travers l'application des principes fondamentaux de la méthode. Il favorise l'alignement du corps, améliore l'équilibre postural et la souplesse. Sa pratique régulière, permet de prévenir l'apparition de certaines douleurs et pathologies.

Le Pilates est une discipline utilisée au quotidien en transférant la conscience du placement du corps dans son travail et à la vie de tous les jours.

Le Pilates est aujourd'hui aussi bien utilisé dans l'entraînement de sportifs, en prévention santé ainsi que dans la rééducation ou dans la reprise d'activité physique. Cette discipline permet de s'adapter aux spécificités des différents publics et d'assurer une prise en charge individualisée en toute sécurité.



L'école Polestar Pilates Internationale a été fondée en 1992 par Brent Anderson, actuel Président et CEO, titulaire d'un Doctorat en kinésithérapie sur la rééducation par le Pilates aux USA et Orthopédiste Certifié.

Son expertise apporte le meilleur de la méthode du Pilates contemporain sur la base de 6 Principes fondamentaux développés spécifiquement par Polestar Pilates.

Ce savoir-faire pédagogique de plus de 22 ans, reconnu et conforté par un réseau de formateurs et de professionnels à l'international, se fonde sur les dernières recherches scientifiques en anatomie et sciences du mouvement et permet d'apporter les connaissances grâce à des stages avancés tout au long du parcours professionnel.

La Formation Professionnelle « Techniques et Enseignement du Pilates – Système sur Appareils » est agréée par la FPMP en France et le PMA aux USA. Elle permet d'attester de l'acquisition des compétences et des connaissances nécessaires à l'enseignement des activités Pilates sur tous les appareils. Garante de l'excellence de la méthode, l'école Polestar Pilates forme le futur professionnel et l'accompagne pour construire une progression pédagogique adaptée aux spécificités des publics.



TECHNIQUES ET ENSEIGNEMENT DES ACTIVITÉS PILATES : SYSTÈME SUR APPAREILS – SÉRIE COMPREHENSIVE

Ecole Internationale dédiée à l'enseignement de la méthode Pilates

FICHE PÉDAGOGIQUE : FORMATION PRO

DURÉE TTL : 386 H

- 118 h Modules pédagogiques
- 50 h Observation
- 100 h Pratique personnelle
- 100 h Enseignement
- 18 h: révisions et check off

FORMATEURS

Yaëlle PENKHOSS
PILAR
VALDERREY
Valentine HILAIRE

INSCRIPTION

info@polestarpilates.de
financement@polestarpilates.fr
www.polestarpilates.fr

OBJECTIFS

Module Préalable : Les principes fondamentaux de Polestar Pilates – 2 jours

- Connaître les Principes Polestar de Pilates (PP)
- Connaître le répertoire de Pré-Pilates, la physiologie et l'anatomie du mouvement, basés sur ces principes

Module Gateway- 2 jours : une compréhension plus approfondie de la méthode Pilates

vous emporterez chez vous les compétences pratiques nécessaires pour pratiquer ces exercices en toute sécurité personnellement et donner des instructions de base.

Module 1 : Pratique et enseignement des exercices du module 1 – 1 jour

- Connaître et maîtriser l'exécution du répertoire sur Tous les appareils de Niveau 1
- Connaître l'analyse fonctionnelle de chaque exercice
- Connaître les indications et contre-indications pour chaque exercice
- Mettre en application le répertoire Pré-Pilates sur le mat et de Niveau 1
- Connaître le fonctionnement et les règles de sécurité des appareils Pilates

Module 2 : Pratique et enseignement des exercices du module 2 – 2 jours

- Connaître et maîtriser l'exécution du répertoire module 2 sur tous les appareils
- Connaître l'analyse fonctionnelle de chaque exercice
- Connaître les indications et contre-indications pour chaque exercice
- Connaître le fonctionnement et les règles de sécurité des appareils Pilates
- Apprendre à construire une progression pédagogique en s'adaptant à son public (Séquençage Polestar)

Module 3 : Pratique et enseignement des exercices du module 3 – 2 jours

- Connaître et maîtriser l'exécution du répertoire sur appareils du module 3
- Connaître l'analyse fonctionnelle de chaque exercice
- Connaître les indications et contre-indications dans l'utilisation des exercices
- Connaître le fonctionnement et les règles de sécurité des appareils Pilates
- Savoir créer une séance pour son élève individuel sur tous les appareils



TECHNIQUES ET ENSEIGNEMENT DES ACTIVITÉS PILATES : SYSTÈME SUR APPAREILS – SÉRIE COMPREHENSIVE

Ecole Internationale dédiée à l'enseignement de la méthode Pilates

FICHE PÉDAGOGIQUE : FORMATION PRO

DURÉE TTL : 394 H

- 112 h Modules pédagogiques
- 50 h Observation
- 100 h Pratique personnelle
- 100 h Enseignement
- 32 h: révisions et check off

FORMATEURS

Yaëlle PENKHOSS
PILAR
VALDERREY
Valentine HILAIRE

INSCRIPTION

info@polestarpilates.de
financement@polestarpilates.fr
www.polestarpilates.fr

OBJECTIF S

Module 4 : Pratique et enseignement des exercices module 4 – 2 jours

- Connaître et maîtriser l'exécution du répertoire module 4 sur tous les appareils
- Connaître l'analyse fonctionnelle de chaque exercice
- Connaître les indications et contre-indications pour chaque exercice
- Connaître le fonctionnement et les règles de sécurité des appareils Pilates
- Apprendre à utiliser l'aide tactile comme outils pédagogique
- Étude de cas et planification de cours

Module 5 : Pratique et enseignement des exercices module 5 – 2 jours

- Connaître et maîtriser l'exécution du répertoire module 5 sur tous les appareils
- Connaître l'analyse fonctionnelle de chaque exercice
- Connaître les indications et contre-indications pour chaque exercice
- Connaître le fonctionnement et les règles de sécurité des appareils Pilates
- Apprendre à utiliser la communication comme outils pédagogique
- Étude de cas et planification de cours

Module 6 : Pratique et enseignement des exercices module 6 – 2 jours

- Connaître et maîtriser l'exécution du répertoire module 6 sur tous les appareils
- Connaître l'analyse fonctionnelle de chaque exercice
- Connaître les indications et contre-indications pour chaque exercice
- Connaître le fonctionnement et les règles de sécurité des appareils Pilates
- Apprendre à utiliser les connaissances de médecine énergétique comme outils pédagogique
- Étude de cas et planification de cours



TECHNIQUES ET ENSEIGNEMENT DES ACTIVITÉS PILATES : SYSTÈME SUR APPAREILS – SÉRIE COMPREHENSIVE

Ecole Internationale dédiée à l'enseignement de la méthode Pilates

FICHE PÉDAGOGIQUE : FORMATION PRO

PUBLIC

- Toute personne détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération (CQP, BP, DE...) ou en cours d'acquisition à minima un CQP
- Educateur animateur sportif, praticien de techniques corporelles
- Personnel de santé (Kiné, Ostéopathe...)
- Personne en reconversion professionnelle

ACCESSIBILITÉ DE LA FORMATION

- Accessibilité des Locaux : Non
- Référent handicap : Yaëlle Penkhoss – equilibrepilates@polestarpilates.fr
- Nous pouvons offrir un parcours de formation adapté aux personnes porteuses de handicap . Une évaluation d'entrée en formation permettra de définir le cadre et la faisabilité

PREREQUIS

- Avoir 18 ans
- Justifier d'un certificat médical de non contre-indication médicale à la pratique du Pilates
- Attester d'un niveau de pratique (50h obligatoire minimum)
- Pouvoir justifier d'un premier niveau de formation à la méthode PILATES et d'encadrement
- Positionnement, entretien sur les motivations et évaluation de la pratique

DÉLAI D'ACCÈS

- Les inscriptions sont acceptées jusqu'à une semaine avant la date d'entrée en formation
- En cas de prise en charge par un organisme de formation , cette date est avancée à trois semaines avant la date d'entrée en formation

TARIF

- MERCI DE CONTACTER POLESTAR PILATES POUR UN DEVIS PERSONNALISÉ
- info@polestarpilates.de
- Pour un financement par organisme financeur : financement@polestarpilates.fr



TECHNIQUES ET ENSEIGNEMENT DES ACTIVITÉS PILATES : SYSTÈME SUR APPAREILS – SÉRIE COMPREHENSIVE

Ecole Internationale dédiée à l'enseignement de la méthode Pilates

FICHE PÉDAGOGIQUE : FORMATION PRO

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Auto-apprentissage des Principes Polestar accessible depuis la plateforme digitale
- Ressources vidéo complémentaires de révision accessibles depuis la plateforme digitale
- Alternance d'apports théoriques et de mises en situations (pratique et enseignement)
- Travail en ateliers pendant les séminaires de formation (pratique et enseignement)
- Analyse des pratiques (observation obligatoire entre les modules pédagogiques)
- Pratique personnelle (obligatoire entre les modules pédagogiques)
- Suivis pédagogiques de l'acquisition des acquis (Préparation à l'examen, check-off pratique, enseignement obligatoires)
- Devoir à rendre sous forme d'Etude de cas
- Séminaires en distanciel (3 modules de 2h « Création d'entreprise »)

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- LA FORMATION EST FINALISÉE PAR UN EXAMEN
- Vous disposez d'un an à partir du dernier module de la formation pour passer l'examen.
- L'examen est composé d'un QCM , une étude de cas , une évaluation de la pratique de la méthode et une évaluation de votre enseignement.

DISPOSITIF DE SUIVI (exécution et évaluation des résultats)

- Attestation d'entrée et de réalisation de la formation, feuille d'émargement
- Suivi pédagogique du stagiaire, LogBook, Etudes de cas, validation des acquis (Check-Off)
- Formulaire d'évaluation de la formation
- Procédure qualité de gestion des aléas et des abandons

LIEUX

- Equilibre Pilates
Espace les chemins du Corps
47 avenue du Président Wilson, 93100 Montreuil | Métro : Mairie de Montreuil
- Multi – sites ou sites des écoles de Kiné partenaires

Document mis à jour le 28/03/2023