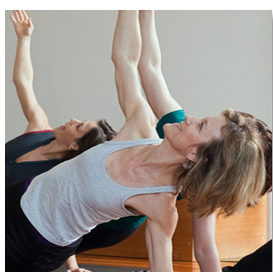




# TECHNIQUES ET ENSEIGNEMENT DES ACTIVITÉS PILATES : SYSTÈME SUR TAPIS – SÉRIE MAT

Ecole Internationale dédiée à l'enseignement de la méthode Pilates

## 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 Tapis » 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 Tapis. 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 TAPIS – SÉRIE MAT

Ecole Internationale dédiée à l'enseignement de la méthode Pilates

## FICHE PÉDAGOGIQUE : FORMATION PRO

### DURÉE TTL : 260 H

- 70h Modules pédagogiques
- 40h Observation
- 70 h Pratique personnelle
- 80 h Enseignement

### FORMATEURS

Yaëlle PENKHOSS  
Valentine HILAIRE  
ALINE BELLARDI

### INSCRIPTION

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

## OBJECTIFS

**Module Gateway – 2 jours:** est une introduction à la fois à la méthode Pilates en général et au concept POLESTAR en particulier. Le concept GATEWAY Pilates est un point d'entrée idéal si vous souhaitez approfondir votre expérience du Pilates ou démarrer une carrière de professeur de Pilates.

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

- 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 1 : Pratique et enseignement des exercices Niveau 1 (Débutant) – 1 jour présentiel +2 h en ligne

- Connaître et maîtriser l'exécution du répertoire sur Tapis 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 et de Niveau 1
- Professionnalisme et éthique de l'enseignant Pilates

### Module 2 : Pratique et enseignement des exercices Niveau 2 (Intermédiaire) et 3 (Avancé) – 2 jours présentiels

- Connaître et maîtriser l'exécution du répertoire sur Tapis de Niveau 2 et 3
- Connaître l'analyse fonctionnelle de chaque exercice
- Mettre en application le répertoire Pré-Pilates et de Niveau 2 et 3
- Connaître les indications et contre-indications pour chaque exercice
- Apprendre à construire une progression pédagogique en s'adaptant à son public (Séquençage Polestar)

### Module 3 : Pratique et enseignement des exercices avec accessoires – 2 jours présentiels

- Connaître et maîtriser l'exécution du répertoire sur Tapis tous niveaux avec accessoires (Foam Roller, Cercle, Fit-Swiss Ball, Élastiques...)
- Comprendre l'apport des accessoires en tant que facilitateur du mouvement ou en progression et Niveau avancé
- Savoir encadrer des séances de Pilates tous niveaux avec accessoires
- Connaître les indications et contre-indications dans l'utilisation des accessoires
- Savoir créer une chorégraphie et construire des transitions fluides entre les exercices
- Savoir encadrer des publics spécifiques : atelier sur l'application du travail des accessoires aux



# TECHNIQUES ET ENSEIGNEMENT DES ACTIVITÉS PILATES : SYSTÈME SUR TAPIS – SÉRIE MAT

Ecole Internationale dédiée à l'enseignement de la méthode Pilates

FICHE PÉDAGOGIQUE : FORMATION PRO

## MODALITÉ

Modalité : Inter

Formation 75 % Présentiel et 25 % sur plateforme digitale

## PROGRAMME

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

- En auto-apprentissage en ligne via la plateforme pédagogique Polestar Pilates
- Apports théoriques des fondamentaux : Anatomie - Physiologie - Principes Polestar – Répertoire Pré-Pilates - Analyse du mouvement

### Module 1 : Pratique et enseignement des exercices Niveau 1 (Débutant) – 1 jour

- Pratique : suivi de cours niveau Niveau 1
- Apports théoriques, analyse fonctionnelle du mouvement et mise en application pratique du répertoire Pré-Pilates et de Niveau 1
- Apports théoriques spécifiques : le toucher et la visualisation
- Ateliers - Travail de groupe - Mise en situation pédagogique
- Enseignement des indications et contre-indications de chaque exercice
- Engager une démarche de prévention ou de reprise d'activité physique (pathologies/ TMS / Effets de la sédentarité)

### Module 2 : Pratique et enseignement des exercices Niveau 2 (Intermédiaire) et 3 (Avancé) – 2 jours

- Pratique : suivi de cours Niveau 1 et 2
- Apports théoriques, analyse fonctionnelle du mouvement et mise en application pratique du répertoire Niveau 2 et 3
- Apports théoriques spécifiques : Construire une progression pédagogique en s'adaptant à son public (Séquençage Polestar)
- Ateliers - Travail de groupe - Mise en situation pédagogique
- Mise en situation d'enseignement du stagiaire

### Module 3 : Pratique et enseignement des exercices avec accessoires – 2 jours

- Pratique : suivi de cours Niveau 2 et 3 et avec accessoires (Foam Roller, Magic Circle, Ballon, élastique, disque rotatif...)
- Apports théoriques, analyse fonctionnelle du mouvement et mise en application pratique du répertoire avec accessoires
- Apports théoriques spécifiques : Créer une chorégraphie et construire des transitions fluides entre les exercices
- Ateliers - Travail de groupe - Mise en situation pédagogique
- Ouverture vers les publics spécifique : atelier sur l'application du travail des accessoires aux différents types de sport



# TECHNIQUES ET ENSEIGNEMENT DES ACTIVITÉS PILATES : SYSTÈME SUR TAPIS – SÉRIE MAT

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@gmail.com](mailto:equilibrepilates@gmail.com)
- 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](mailto:info@polestarpilates.de)
- Pour un financement par organisme financeur : [financement@polestarpilates.fr](mailto:financement@polestarpilates.fr)





# TECHNIQUES ET ENSEIGNEMENT DES ACTIVITÉS PILATES : SYSTÈME SUR TAPIS – SÉRIE MAT

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 28/08/2023