

# Formation Pilates cursus complet niveau débutant, intermédiaire, avancé et certification

## Financement

Formation professionnelle continue  
Non conventionnée / sans dispositif

## Organisme responsable et contact

PILATES & CORE  
Alexandra SIANO  
06.66.65.97.80  
info@pilates-and-core.fr

## Accès à la formation

### Publics visés :

Demandeur d'emploi  
Jeune de moins de 26 ans  
Personne handicapée  
Salaré(e)  
Actif(ve) non salarié(e)

### Sélection :

Dossier  
Inscription directe ou par un conseiller  
en insertion professionnelle

### Niveau d'entrée requis :

Niveau Préqualification (Niveau 2  
européen)

### Conditions d'accès :

Les conditions d'accès sont : Pré-requis : professionnels du sport et de la santé déjà enseignant ou en cours de formation ( BPAGFF, BPJEPS, CQP ALS, DEUST métiers de la forme, D.E. Danse, stagiaires en cours de formation, kinésithérapeutes) Niveau exigé : pratique régulière en Pilates depuis au moins 2 ans encadrée par un professeur de Pilates et de maîtriser les bases de l'anatomie et de la physiologie. Si vous êtes une personne en situation de handicap, veuillez contacter Mme Siano Alexandra afin de mettre en œuvre les aménagements nécessaires pour vous accueillir dans les meilleures conditions possibles.

### Prérequis pédagogiques :

Les conditions d'accès sont : Pré-requis : professionnels du sport et de la santé déjà enseignant ou en cours de formation ( BPAGFF, BPJEPS, CQP ALS, DEUST métiers de la forme, D.E. Danse, stagiaires en cours de formation, kinésithérapeutes) Niveau exigé : pratique régulière en Pilates depuis au moins 2 ans encadrée par un professeur de Pilates et de maîtriser les bases de l'anatomie et de la physiologie. Si vous êtes une personne en situation de handicap, veuillez contacter Mme Siano Alexandra afin de mettre en œuvre les aménagements nécessaires pour vous accueillir dans les meilleures conditions possibles.

### Contrat de professionnalisation possible ?

Non

## Objectif de la formation

Le cursus complet de la formation Pilates Matwork permet d'acquérir les compétences et connaissances nécessaires à l'enseignement de la méthode Pilates à tous publics et pour tous les niveaux de pratiquants avec et sans petit matériel. Préparation à la certification "Animer des séances de Pilates".

## Contenu et modalités d'organisation

\* Module niveau 1: Historique de la méthode Pilates / Les principes du Pilates / Les exercices préparatoires / Le répertoire d'exercices Pilates niveau 1(théorie, pratique, enseignement) / Les exercices de fin de séance / Didactique et pédagogie de l'enseignement / Anatomie. \* Module niveau 2: Les nouveaux apprentissages en Pilates niveau 2 (stades avancés niveau 1, nouveaux exercices, Magic Circle) / Les exercices préparatoires / Le répertoire d'exercices Pilates niveau 2 avec l'intégration du Magic Circle (théorie, pratique, enseignement) / Les exercices de fin de séance / Didactique et pédagogie de l'enseignement / Anatomie. \* Module petit matériel : L'évolution du Pilates et les nouveaux accessoires (Swiss ball, ballon paille, Magic Circle, Foam Roller) / Les exercices préparatoires avec petit matériel / Le répertoire d'exercices Pilates avec petit matériel (théorie, pratique, enseignement) / Les exercices de fin de séance / Didactique et pédagogie de l'enseignement.

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Non renseigné**  
Commentaires sur la parcours personnalisable **1x6 + 1x4 jours en intensif**

## Validation(s) Visée(s)

Animer des séances de Pilates - *Sans niveau spécifique*

MON COMPTE FORMATION Éligible au CPF

## Et après ?

### Suite de parcours

Publics spécifiques, niveau 3 , Fit Kids®.

## Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00396207	du 06/01/2024 au 23/03/2024	Jonzac (17)	PILATES & CORE		MON COMPTE FORMATION	FPC

**00397034**du 17/02/2024 au  
17/04/2024

Jonzac (17)

**PILATES & CORE****MON  
COMPTE  
FORMATION**

FPC

**00430240**du 01/11/2024 au  
10/12/2024

Jonzac (17)

**PILATES & CORE****MON  
COMPTE  
FORMATION**

FPC

**00471372**du 22/02/2025 au  
22/04/2025

Jonzac (17)

**PILATES & CORE****MON  
COMPTE  
FORMATION**

FPC

**00510663**du 05/07/2025 au  
05/08/2025

Jonzac (17)

**PILATES & CORE****MON  
COMPTE  
FORMATION**

FPC

**00554747**du 18/10/2025 au  
11/11/2025

Jonzac (17)

**PILATES & CORE****MON  
COMPTE  
FORMATION**

FPC