

Concevoir et animer des séances de Pilates

Certification du Répertoire Spécifique

REFERENTIEL DE COMPETENCES	REFERENTIEL D'ÉVALUATION	
COMPÉTENCES	MODALITES D'ÉVALUATION	CRITÈRES D'ÉVALUATION
C.1 Appliquer les mouvements et les techniques de la pratique et l'animation du Pilates au niveau débutant		
<p>C1.1 – Expliquer au sujet le sens et la philosophie de la pratique pour lui permettre s'approprier les mouvements et en tirer les bénéfices corporels et gymniques de la méthode</p> <p>C1.2 – Expliquer au sujet les parties musculaires travaillées pendant un mouvement pour qu'il puisse comprendre le sens des gestes et des mouvements en s'assurant de rester respectueux de son corps et des limites qui doivent être posées au fur et à mesure des pratiques de la méthode</p> <p>C1.3 – Préparer le corps par des exercices de mobilité articulaire pour enchaîner la pratique des mouvements de base du Pilates en s'appuyant sur une animation qui respecte le niveau et la philosophie de la pratique</p> <p>C1.4 – Pratiquer les mouvements de base pour garantir la bonne application de la pratique individuelle auprès des sujets y compris auprès des personnes en situation de handicap en</p>	<p>Mise en situation expérientielle permettant d'animer un groupe ou en individuel lors d'une séance Pilates au niveau débutant où le candidat devra :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre en compte les spécificités du public - Préparer son espace (matériel...) - Accueillir le groupe - Présenter les étapes du travail - Animer les exercices - Veiller au bon déroulement collectif et individuel des pratiques - Apporter et orienter des conseils - Finaliser une pratique et prendre congé <p>Durée : 20 minutes de pratique et 10 minutes d'entretien avec le jury</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Les étapes du déroulement de la séance sont expliquées au moment de l'accueil du groupe ou du sujet - Les mouvements de préparation sont caractérisés par la réalisation d'exercices de mobilité articulaire et en respectant les référentiels - Le programme des exercices du niveau débutant est démontré et expliqué au groupe ou au sujet si c'est une séance individuelle - La prise en compte des particularités physiques des personnes est visible et accompagnée particulièrement auprès des personnes en situation de handicap - Les mouvements du niveau débutant sont expliqués et démontrés aux sujets avant la mise en pratique - L'enchaînement d'un mouvement est observé individuellement et si nécessaire

<p>veillant à corriger si nécessaire les erreurs de placement d'exécution du mouvement exercé</p> <p>C1.5 – S'assurer auprès des sujets que l'enchaînement d'un mouvement de base est compris afin d'éviter tout risque de mauvaise position pouvant entraîner une blessure et en s'adaptant aux différentes situations incluant les personnes en situation de handicap</p> <p>C1.6 – Faire le bilan sur les pratiques et les techniques de base effectuées auprès des sujets pour s'assurer de la bonne intégration des mouvements en veillant à ce que la répétition autonome soit sans risque</p> <p>C1.7 - Pratiquer des mouvements de base identifiés pour répondre aux besoins des publics spécifiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> Femme enceinte Senior Personnes en post-thérapie Personnes en situation de tout type handicap <p>C1.8 – Développer une pédagogie basée sur l'écoute et la bienveillance pour s'assurer que les sujets acceptent et réalisent l'exercice avec consentement</p> <p>C1.9 - Accompagner le sujet dans la pratique de l'exercice pour l'aider à dépasser ses appréhensions tout en s'assurant de ses</p>		<p>fera l'objet d'un repositionnement et/ ou de conseils individuels auprès du sujet</p> <ul style="list-style-type: none"> - La prise en compte des niveaux de pratique des sujets est traitée pendant la séance - Les exercices de niveau débutant sont adaptés aux thématiques de la séance - Le point de fin de séance donne lieu à un rapport collectif et individuel auprès des sujets afin de rendre les exercices répétables et autonomes
---	--	--

<p>capacités physiques et mentales y compris pour les sujets en situation de handicap</p> <p>C1.10 – Planifier l’organisation des séances pour les organiser au niveau débutant en s’assurant que le groupe et les exercices choisis soient en concordance avec les attentes et les besoins des clients</p> <p>C1.11 – Préparer le matériel adapté aux séances pour que son déroulement se réalise de manière homogène et sans manque</p> <p>C1.12 – Préparer la salle avant chaque séance pour accueillir au mieux les sujets en s’assurant de leur confort et de leur bien-être</p> <p>C1.13 – Veiller au respect des normes d’hygiène et de sécurité s’appliquant aux Établissements Recevant du Public (ERP) pour s’assurer que l’accueil des publics se fait dans des conditions légales</p>		
---	--	--

C.2 Appliquer les mouvements et les techniques de la pratique et l’animation du Pilates au niveau intermédiaire et avancé		
<p>C2.1 – Préparer le corps par des exercices de mobilité articulaire pour enchaîner la pratique des mouvements du niveau intermédiaire ou avancé du Pilates en s’appuyant sur une animation qui respecte la philosophie de la pratique</p>	<p>Mise en situation expérientielle permettant d’animer un groupe ou en individuel lors d’une séance Pilates au niveau intermédiaire ou avancé où le candidat devra :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre en compte les spécificités du public 	<ul style="list-style-type: none"> - Les étapes du déroulement de la séance sont expliquées au moment de l’accueil du groupe ou du sujet - Un bilan est réalisé pour mesurer le niveau de pratique attendu par le sujet - L’animateur a vérifié auprès du sujet sa connaissance des mouvements Pilates au niveau débutant

<p>C2.2 – Intégrer les mouvements de niveaux intermédiaire et avancé auprès de sujets ayant acquis les bases pour évoluer vers des pratiques plus physiques</p> <p>C2.3 – S’assurer auprès des sujets que l’enchaînement d’un mouvement intermédiaire ou avancé est compris afin d’éviter tout risque de mauvaise position pouvant entraîner une blessure et en s’adaptant aux différentes situations incluant les personnes en situation de handicap</p> <p>C2.4 – Faire le bilan sur les pratiques et les techniques effectuées auprès des sujets pour s’assurer de la bonne intégration des mouvements en veillant à ce que la répétition autonome soit sans risque</p> <p>C2.5 - Intégrer l’utilisation d’accessoires dans la pratique d’exercices pour animer un groupe en vue de diversifier les pratiques tout au long d’une séance</p> <p>C2.6 – Développer une pédagogie basée sur l’observation qui correspond à l’attente du client tout en restant garant des étapes progressives de la méthode</p> <p>C2.7 - Accompagner le sujet dans la pratique de l’exercice pour l’aider à passer de niveau en niveau tout en s’assurant de ses capacités</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Préparer son espace (matériel..) - Accueillir le groupe - Présenter les étapes du travail - Animer les exercices - Veiller au bon déroulement collectif et individuel des pratiques - Apporter et orienter des conseils - Finaliser une pratique et prendre congé <p>Durée : 20 minutes de pratique et 10 minutes d'entretien avec le jury</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Les mouvements de préparation sont caractérisés par la réalisation d'exercices de mobilité articulaire et en respectant les référentiels - Le programme des exercices au niveau intermédiaire ou avancé lors de la séance est démontré et expliqué au groupe ou au sujet si c’est une séance individuelle - La prise en compte des particularités physiques des personnes est visible et accompagnée particulièrement auprès des personnes en situation de handicap - Les mouvements du niveau intermédiaire ou avancé sont expliqués et démontrés aux sujets avant la mise en pratique - L'enchaînement d’un mouvement est observé individuellement et si nécessaire fera l’objet d’un repositionnement et/ ou de conseils individuels auprès du sujet - La prise en compte des niveaux de pratique des sujets est traitée pendant la séance - Les exercices sont adaptés aux thématiques de la séance
---	--	---

<p>physiques et mentales y compris pour les sujets en situation de handicap</p>		<ul style="list-style-type: none">- Le point de fin de séance donne lieu à un rapport collectif et individuel auprès des sujets afin de rendre les exercices répétables et autonomes - L'utilisation du matériel de pratique est correctement exploitée
---	--	--