



total freestyle

RÉFÉRENTIELS DE COMPÉTENCES ET D'ÉVALUATION

Contexte de la certification :

La méthode Pilates a été inventée au début du XXe siècle par Joseph Pilates.

Le Pilates est une mise en forme physique douce pour entretenir, rééduquer et développer le corps. La méthode fait travailler l'élève dans trois directions principales : le corps, le mental et l'esprit. Elle s'inspire globalement d'autres techniques, comme la danse, la gymnastique ou le yoga.

La méthode Pilates se pratique au sol sur un tapis ou à l'aide d'appareils et d'accessoires divers. Les cours peuvent être individuels, mais ils se pratiquent le plus souvent en petits groupes.

Objectif de la certification :

La certification « Exercer une activité d'instructeur Pilates » permet d'attester des compétences et connaissances acquises par toute personne souhaitant enseigner la méthode Pilates et proposer des cours adaptés à des profils divers.

Pré-requis :

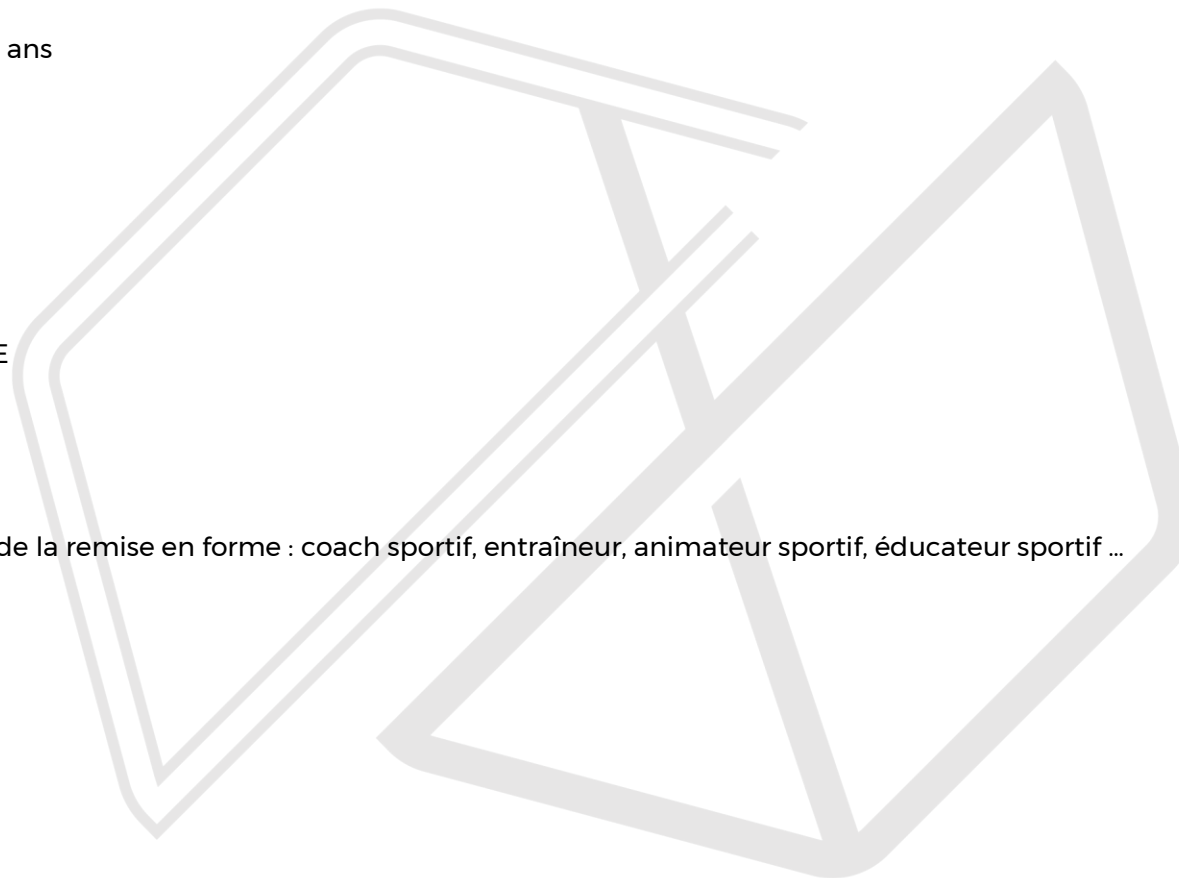
Etre âgé au minimum de 18 ans

Etre titulaire :

- d'un BE HACUMESE
- d'un BE MF
- d'un BPJEPSS AGFF
- d'un BP AF
- d'une licence STAPS
- d'un CQP ALS option AGEES
- d'un DE Danse

Public concerné :

- Professionnels du secteur de la remise en forme : coach sportif, entraîneur, animateur sportif, éducateur sportif ...
- Professeurs de danse
- Sportifs de haut niveau



Intitulé de la certification

Exercer une activité d'instructeur Pilates

Référentiels

Référentiel de compétences	Référentiel de certification	
	Modalité(s)	Critères
1 - Identification des demandes des participants	Mise en situation professionnelle : <u>construction et animation d'une séance de Pilates.</u>	
C.1. Recueillir et analyser les attentes et motivations de chaque participant afin d'identifier les finalités visées et tenir compte des spécificités du public		- Les attentes et motivations des participants sont clairement repérées
C.2. Identifier le niveau de pratique et de connaissances acquises des différents participants afin d'évaluer leurs capacités et leurs limites et adapter les cours de Pilates selon les savoirs antérieurs	Le candidat construit et anime une séance de Pilates. Il : - élabore un contenu - explique les différents mouvements et enchaînements aux participants - fait réaliser différents exercices et enchaînements - accompagne les exercices - enseigne des exercices simples sur le petit matériel (magic circle, foam roller et autres) .	- Le niveau de pratique et de connaissances acquises est évalué
Conception d'une séance de Pilates		
C.3. Élaborer le contenu en s'appuyant sur des méthodes et techniques adaptées aux activités proposées, en format collectif ou individuel afin de préparer une séance de Pilates selon une progression structurée		- La proposition de cours présentée est cohérente et les exercices prévus sont appropriés
C.4. Structurer la séance de Pilates en définissant les objectifs à atteindre et en tenant compte des spécificités des participants afin de concevoir des exercices et d'élaborer des enchaînements fluides et progressifs		- La structuration de la séance de Pilates est adaptée et cohérente au regard des objectifs à atteindre et des publics
Animation d'une séance de Pilates	Durée de l'animation de la séance : 30 minutes	
C.5. Introduire la discipline : création, nom du fondateur, histoire, évolution... afin de constituer le socle de l'apprentissage, qu'il soit ponctuel ou régulier et d'appréhender au mieux les enchaînements d'exercices en cours particuliers ou en cours collectifs	A l'oral, le jury interroge le candidat sur le travail réalisé et les points qu'il souhaite approfondir. Le candidat justifie des techniques utilisées	- L'histoire et les bases théoriques de la pédagogie utilisée en Pilates sont décrites correctement
C.6. Réaliser une phase de détente en effectuant la respiration adéquate afin de porter l'accent sur la prise de conscience de la colonne vertébrale, des mouvements du bassin, de la position neutre du dos, des tensions à résoudre dans les cervicales et des mouvements de la	Durée de l'oral : 30 minutes	- Les techniques de levées de tensions musculaires préparatoires aux exercices sont utilisées

cage thoracique		
C.7. Faire découvrir à travers des séances les exercices physiques afin de travailler sur les 6 principes de base : contrôle, concentration, centrage, précision, respiration, et fluidité		- Les six principes de base sont expliqués correctement et détaillés
C.8. Expliquer le but et le bénéfice de chaque mouvement afin d'y associer son utilité dans la vie quotidienne et faciliter l'élimination du stress		- Des objectifs de travail sont définis et un protocole à partir d'un bilan postural est proposé
C.9. Expliquer et vérifier la compréhension des participants afin de leur faire acquérir les fondamentaux, les techniques, les pratiques et l'usage des matériels du Pilates		- Le candidat répète et reformule les notions et les techniques du Pilates
C.10. Réaliser des exercices de visualisation en employant des images pour faire comprendre le mouvement au pratiquant afin qu'il le réalise avec le plus de précisions possible		- Les exercices de visualisation sont réalisés pour accompagner les participants
C.11. Réaliser une série de postures au sol (Matwork) effectuées à un rythme lent sollicitant les muscles abdominaux, les fessiers, les cuisses, le dos, le buste, les épaules et les bras afin de travailler la souplesse des muscles et des articulations		- La mise en place des postures est réalisée progressivement
C.12. Enchaîner les exercices de différents niveaux avec des transitions fluides pour passer d'un exercice à l'autre : de côté, sur le dos, en quadrupédie, ou à plat ventre, etc...		- Les enchaînements de différents exercices sont composés avec la fluidité dans les transitions
C.13. Apprendre au participant à placer sa respiration, c'est-à-dire à expirer et inspirer en fonction du mouvement effectué afin d'entretenir sa concentration et de développer de la fluidité dans le mouvement et la respiration		- La respiration est thoracique ou costale et rythme les exercices
C.14. Corriger les mauvaises postures en améliorant la coordination, l'équilibre et l'alignement du corps afin de développer les muscles de manière harmonieuse		- Le candidat reconnaît les différentes postures pouvant engendrer des douleurs musculaires et apprend au participant comment les corriger
C.15. Réaliser des exercices avec du petit matériel type magic circle, swiss ball, Soft ball, foam roller selon la pathologie ou la morphologie de la personne afin d'aider		- Les exercices avec du petit matériel sont effectués en appliquant les principes Pilates et en respectant les règles de

<p>tout au long de l'exercice le muscle qui contrôle l'articulation</p>		<p>sécurité</p>
<p>C.16. Réaliser une alternance agoniste/antagoniste, par un travail alterné des chaînes musculaires : postérieures, antérieures, latérales et croisées afin d'équilibrer la musculature</p>		<p>- La variété des mouvements et le petit nombre de répétitions permettent de renforcer, allonger et tonifier les muscles</p>
<p>C.17. Respecter la proportion entre le travail de force (stabilisation) et le travail de mobilisation afin de développer la souplesse et améliorer la coordination</p>		<p>- Les exercices sont adaptés aux besoins spécifiques de chaque participant</p>
<p>C.18 Réaliser de grands étirements en passant par un travail d'équilibre postural et de respiration afin d'effectuer un retour au calme</p>		<p>- L'enseignement développé respecte les principes du Pilates incluant des étirements pertinents</p>
<p>C.19. Respecter les règles d'hygiène et de sécurité en mettant en œuvre des vérifications périodiques des équipements et installations afin de limiter les risques et éviter les accidents</p>		<p>- Les règles d'hygiène et de sécurité sont définies et mises en œuvre correctement</p>
<p>Développement d'une activité d'instructeur de Pilates</p>		
<p>C.20. Bâtir un plan de communication adapté à la clientèle cible en définissant les messages, argumentaires, et supports de communication (web, réseaux sociaux, ...) afin de développer la notoriété de l'activité</p>	<p><u>Mise en situation professionnelle : présentation d'un plan de communication</u></p> <p>A partir d'un cas réel ou fictif, le candidat présentera un plan de communication de lancement d'une prestation d'instructeur de Pilates.</p> <p>Le candidat proposera :</p> <ul style="list-style-type: none"> - un argumentaire - les supports adaptés, réseaux sociaux, influenceurs, ... 	<p>- Le plan de communication est adapté à la cible</p>
<p>C.21. Définir une stratégie d'influence selon une méthodologie précise : ciblage des influenceurs, choix des réseaux sociaux, ... afin d'animer au quotidien les relations avec les e-influenceurs</p>		<p>- Les influenceurs pertinents sont détectés</p>
<p>C.22. Exercer une veille professionnelle (documentaire, technique, ..) liée à l'activité en consultant les revues professionnelles, les sites de références, en participant aux webinaires et aux salons professionnels, ...afin de maintenir à jour ses connaissances et faire progresser sa pratique professionnelle</p>		<p>- La pratique professionnelle est analysée au regard des références professionnelles</p>