



INSTITUT
DES MÉTIERS
DE LA FORME

Institut des métiers de la forme (IMF)

24 rue de Chazelles 75017 PARIS

Tel : 01 43 70 05 33

Mail : contact@ecole-imf.fr

Site internet : www.ecole-imf.fr

Numéro de déclaration d'activité auprès de la Préfecture de PARIS : 11754098575

SIRET : 398 991 042 00100 - N°TVA : FR25 398991042

Siège social : 126 rue Réaumur 75002 PARIS

PROGRAMME DE FORMATION

(Art L 6353-1 Code du travail)

Intitulé formation :

PILATES NIVEAU 1

Formation qualifiante pour acquérir les techniques de niveau 1 de la méthode Joseph PILATES.

Objectif /Compétences visées :

- Maîtriser les techniques de l'activité (Connaitre le répertoire technique / Maîtriser sa technique personnelle)
- Concevoir et conduire une séance (Mettre en place et mener une séance en respectant l'aspect sécuritaire / S'adapter au public participant à la séance / Justifier le contenu et l'organisation de sa séance grâce à des connaissances techniques et pédagogiques / Savoir évaluer sa séance objectivement)
- Maîtriser les connaissances sur l'environnement de l'activité (Connaitre l'environnement général du Pilates / Connaitre les spécificités du Pilates niveau 1)

Public :

Cette formation s'adresse à tous les publics à partir de 18 ans.

Le financement peut être personnel et/ou pris en charge par l'employeur ou un organisme financeur.

La formation est accessible pour les personnes en situation de handicap (Nous contacter pour toute demande d'informations. Référente du public en situation de handicap : Céline KERMANACH : 06 24 23 47 33).

Prérequis :

Pour accéder à la formation, il faudra :

> Être titulaire d'un diplôme officiel reconnu, permettant la pratique du métier d'Éducateur sportif dans les activités de la forme, option COURS COLLECTIFS : BP JEPS AGFF mention C, BEMF, DEUST Métiers de la forme, Licence STAPS mention Entraînement sportif, CQP ALS AGEE..., ou bien être en cours de formation pour l'un de ces diplômes.

> Avoir déjà suivi des cours de Pilates en tant que pratiquant et nous fournir une attestation sur l'honneur.

Aucune autre connaissance particulière préalable n'est obligatoire.

Positionnement à l'entrée en formation :

Le centre de formation intervient auprès de l'apprenant pour vérifier et adapter les objectifs de la formation aux publics formés :

- >Rendez-vous individuel téléphoniques ou physiques
- >Mails personnalisés
- >Questionnaire pour évaluer le parcours du candidat, évaluer son niveau physique et sa motivation, et vérifier l'adaptation du profil aux objectifs de la formation.
- >Entretien individuel de positionnement lors de l'inscription pour prendre en compte le parcours et les diplômes déjà validés. Mise à jour du volume horaire de formation et du tarif si nécessaire.

Equivalences et passerelles :

Il n'y a pas d'équivalences proposées et acceptées pour cette formation qualifiante qui est propre à l'IMF.

Il n'y a pas de validation par bloc de compétences.

Durée et horaires :

Cf calendrier joint.

La formation se déroulera **entre le 14/11/2026 et le 05/12/2026**

Un total de 24 h réparties sur 3 we :

14 nov 2026 :	8h
28 nov 2026 :	8h
05 dec 2026 :	<u>8h</u>
	24h

Les horaires des cours prévus sont de 8h par jour : 9h30 à 13h30, soit 4h le matin (*sous réserve de modifications*) et 14h30 à 18h30, soit 4h l'après-midi (*sous réserve de modifications*).

Méthodes mobilisées : moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

La pédagogie se répartie entre les cours théoriques en salle de formation où les apprenant sont assis (40% du temps total de formation environ) et les cours de pratique physique PILATES (60% restant).

Notre démarche est la suivante :

- >présentation des éléments théoriques simples
- >utilisation du paper-board
- >Présentation power-point sur vidéo-projecteur et diffusion de vidéos si nécessaire
- >travail sur support pédagogique remis aux apprenants
- >apports méthodologiques illustrés d'exemples
- >échange et débat par de la participation active et l'expérimentation des apprenants
- >exercices de mise en situation

La formation théorique :

Elle se déroulera dans les locaux de l'IMF, 24 rue de Chazelles 75017 PARIS.

Les apprenants seront dans une salle de cours théoriques comprenant 20 places assises, tables, paper-board, tableau effaçable, vidéoprojecteur portable.

Des supports papiers seront distribués.

La formation pratique :

Elle se déroulera également dans les locaux de l'IMF, 24 rue de Chazelles 75017 PARIS.
La pratique se fera dans une salle comprenant tout le matériel adapté.

Les formateurs intervenants sont* :

NOM	PRENOM	DIPLÔMES
BEILLEAU	Aude	>BEES Métiers de la Forme 2002 >Les Mills >Pilates Matwork niveaux 1 - 2 - 3 >Pilates Reformer et Cadillac >Strala Yoga et Yoga Vinyasa >Diététique

**(sous réserve de modifications)*

Contenu

- >Histoire du Pilates.
- >Les principes du Pilates.
- >Rappel de l'anatomie et des abdominaux avec les spécificités du Pilates
- >Organisation d'une séance
- >Les séries d'exercices préparatoires
- >Les mouvements du Pilates niveau 1

Modalités d'évaluation et suivi des apprenants pendant et à l'issu de la formation

Les apprenants sont suivis pendant la formation grâce aux outils suivants :

- >En début de formation : auto positionnement sur les compétences attendues.
- >**Interrogations orales** tout au long de la formation pendant les modules de formation.
- >**Mises en situation pédagogiques** (situations individuelles et par groupe, préparation de séances, animation et analyse de séances)
- >**QCM** pour valider les compétences visées en milieu de formation
- >**Emargements électroniques** à signer par demi-journée par l'apprenant et par le formateur.
- >Evaluation en fin de formation : passage pédagogique, entretien.
- >**Questionnaire de satisfaction** de fin de formation.

En fin de formation les apprenants reçoivent :

- >**Une attestation de fin de formation** rappelant notamment le nombre d'heures.
- >Suite à l'évaluation en fin de formation, les apprenants reçoivent une attestation de qualification IMF **en cas de validation**.

Indicateurs

Nombre d'apprenants lors de la dernière session	15
% moyen d'apprenants satisfaits de la formation (sur 17 sessions depuis oct 2020)	98%
% des apprenants estimant avoir atteint une note minimale de 7/10 sur les 10 objectifs de compétences attendues en fin de formation (sur 5 sessions depuis 2024)	94 %

Référents de l'organisme de formation, chargée des relations avec les apprenants

Responsable pédagogique :

Celine KERMANACH

celine.kermanach@ecole-imf.fr - 06.24.23.47.33

Formatrice :

Aude BEILLEAU

Administratif :

Quentin ALLAIN-LAUNAY

quentin.allain-launay@ecole-imf.fr - 01.43.70.05.33

Institut des métiers de la forme (IMF)

24 rue de Chazelles 75017 PARIS

Tel : 01 43 70 05 33

Numéro de déclaration d'activité auprès de la Préfecture de PARIS : 11754098575

SIRET : 398 991 042 00100 - N°TVA : FR25 398991042

Siège social : 126 rue Réaumur 75002 PARIS