

Description du métier, de l'activité ou de la situation professionnelle à partir duquel le dispositif visant la certification est initié :		
<p>Le contexte de cette certification est de permettre à des professionnels intervenant en milieu sportif (animateur sportif, ou éducateur BPJEPS) ou de rééducation (comme les kinésithérapeutes) d'intégrer la pratique du Pilates dans leur activité professionnelle et de se spécialiser dans des techniques de Pilates</p> <p>La certification a pour but de garantir l'acquisition de compétences dans la pratique des méthodes et l'utilisation d'outils appropriés pour la réalisation de séances de Pilates. Cette certification a pour objectif de compléter les pratiques sportives en clubs, associations et structures spécialisées, en intégrant le Pilates dans leur champ professionnel.</p> <p>L'activité Pilates est une discipline très convoitée au sein des clubs et associations, elle fait partie des activités de gym douce qui se pratiquent en collectif.</p> <p>La certification prépare aux activités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aménagement d'une activité Pilates au sein d'un club, d'une association ou d'un coaching</li> <li>- Conception d'un programme de séances de Pilates</li> <li>- Animation de séances de Pilates à différents niveaux et différents publics</li> </ul> <p><b>Public et prérequis :</b></p> <p>Pour accéder à cette certification : Être un professionnel dans le domaine sportif, titulaire d'un BPJEPS, d'un CQP Animateur de loisirs, d'un DE de danse, ou dans le domaine de santé tels que les kinésithérapeutes</p>		
Référentiel de compétences	Référentiel de certification	
	Modalité(s)	Critères
	<p><b>1.Type d'évaluation :</b> Mise en situation réelle avec la réalisation de deux vidéos, la présentation d'une fiche de conception et entretien avec le jury</p> <p><b>2.Attendus du candidat :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentation d'un scénario séances pour un niveau débutant et intermédiaire</li> <li>- Déroulement de deux séances de Pilates</li> </ul> <p><b>3.Livrable attendu :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fiche descriptive de conception de séances de Pilates</li> </ul> <p><b>2 Vidéos de 20minutes (niveau débutant sans matériel &amp; niveau intermédiaire avec matériel)</b></p>	

<p>C1 : Créer des cours de Pilates en utilisant et en classifiant les techniques de la pratique adaptées en fonction des différents niveaux (débutants, intermédiaires, avancés) et de manière à intégrer une progression dans la pratique des exercices</p>	<p>Fiche de conception de programme</p>	<p><b>Pour l'ensemble des critères décrits ci-dessous, il sera vérifié et mesuré les points suivants :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le contexte est défini et précise le nombre de personnes, le niveau d'entrée des personnes</li> <li>- La progression pédagogique précise pour chacune des postures le nom de l'exercice, les consignes, et la description des enchainements</li> </ul>
<p>C2 Préparer les postures des exercices de Pilates de manière à respecter l'équilibre anatomique et respiratoire nécessaire pour effectuer un accompagnement conforme aux différents types de publics (sportifs, jeunes, adultes, personnes âgées, femmes enceintes, handicapés...) et de manière à adapter la pratique des exercices</p>	<p>Fiche de conception de programme</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pour chacun des exercices composant le programme une description sur l'utilité de la posture est présentée</li> <li>- Les particularités anatomiques et respiratoires sont décrites pour chacun des exercices composant le programme</li> </ul>
<p>C.3 Aménager son espace de travail en préparant sa salle ou son environnement extérieur, le matériel pour que le déroulement de la séance se fasse de manière fluide et sans aléa tout en veillant au respect des normes d'hygiène et de sécurité de la discipline</p>	<p>Vidéo montrant son espace de travail adapté à sa séance</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le visuel commenté présente l'espace de pratique et le matériel</li> <li>- Les zones annexes sont également présentées</li> </ul>

<p>C4 Expliquer les origines et le bien-fondé de la pratique du Pilates en démontrant les différentes pratiques possibles (5 référentiels et 8 principes fondamentaux : concentration, centrage, respiration, isolation, fluidité, précision, fréquence et contrôle de manière à expliquer la progressivité de la technique et les bienfaits qu'elle apporte ainsi que ses limites</p>	<p>Vidéo montrant qu'une explication pédagogique préalable est faite au groupe avant le démarrage de la séance</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'historique de l'exercice et son bienfait est présenté en début de séance</li> <li>- La progressivité de l'exercice est expliquée à partir d'une planche</li> <li>- Les 8 principes fondamentaux de la méthode Pilates et les 5 référentiels sont expliqués</li> </ul>
<p>C5 : Montrer point par point les étapes de l'exercice en adaptant sa démonstration aux différentes typologies de publics de manière à animer à la fois la dynamique du groupe et les besoins individuels</p>	<p>Vidéo où l'animateur Pilates présente les techniques et les enchaînements des exercices</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La démonstration des exercices respecte la structure séance la mobilité des mouvements sont clairement montrés et les enchaînements sont expliqués</li> <li>- Les enchaînements des postures montrent des mouvements fluides et commentés</li> </ul>
<p>C6 Animer la séance en guidant l'usager dans l'exécution de l'exercice et s'assurant de sa progression par des enchaînements contrôlés et fluides de manière à respecter le bon mouvement, la respiration et la fluidité</p>	<p>Vidéo montrant que l'animateur Pilates guide et accompagne son public dans l'exécution des exercices</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le rappel des 8 principes fondamentaux de la méthode Pilates est donné en début de pratique</li> <li>- La vitesse d'exécution et des mouvements est observée pour chaque participant</li> <li>- Le niveau des respirations est contrôlé sur chaque participant</li> <li>- Les sensations sont expliquées sous forme d'images et une écoute attentive des ressentis est réalisée à chaque fin d'exercice sont écoutés</li> <li>- Les postures sont corrigées en temps réel et individuellement</li> </ul>

<p>C7 : Utiliser du petit matériel dans sa séance de pilates pour adapter son enseignement aux particularités de certains exercices de manière à permettre aux usagers de contrôler les postures et maîtriser leurs enchaînements afin d'éviter les blessures</p>	<p>Vidéo montrant que l'animateur Pilates utilise du petit matériel dans l'exécution de certains exercices</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Une démonstration étape par étape de l'utilisation du petit matériel</li> <li>- Le contrôle de l'exécution de la posture pour chaque participant</li> <li>- La correction de l'usage du petit matériel et de la posture</li> <li>- La démonstration d'options possibles dans l'utilisation du petit matériel</li> </ul>
<p>C.8 Examiner la pratique des exercices en corrigeant au cas par cas les gestes et postures des participants de manière à veiller l'exécution correcte des mouvements et des enchaînements afin d'éviter tout risque de blessures</p>	<p>Vidéo montrant que l'animateur Pilates accompagne et corrige l'exécution des mouvements et des enchaînements</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'observation des pratiques est faite sur chacun des participants, des conseils sont donnés au cas par cas</li> <li>- Les consignes sont rappelées et contrôlées tout au long de l'exercice</li> <li>- Les corrections sont expliquées et une vérification est faite pour s'assurer de la compréhension</li> </ul>
<p>C9 Réaliser un bilan de fin de séance auprès du groupe en proposant individuellement des axes de progression et de motivation à pratiquer de façon autonome de manière à aider l'utilisateur à dépasser ses difficultés et à aller vers plus de confort</p>	<p>Vidéo montrant que l'animateur Pilates réalise un bilan de fin de séance auprès de son public.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Des explications collectives et individuelles clôture la séance</li> <li>- Des propositions sont données pour motiver les participants à poursuivre en autonomie la pratique des exercices</li> <li>- Les difficultés et les limites vécues pendant les pratiques sont expliquées individuellement et rassure l'utilisateur</li> <li>- Des conseils sont apportés pour permettre les applications autonomes des exercices</li> </ul>

C.10 Évaluer le déroulement de la séance animée en faisant le bilan de ses choix pédagogiques en fonction des attentes et besoins du groupe de manière à expliquer les concordances entre le choix des exercices et la manière dont l'animation a été conduite.

Entretien pendant lequel l'animateur Pilates montre qu'il est capable de conduire une analyse critique de sa séance

- Les appréciations du groupe sont demandées en fin de séance
- Des propositions et des remédiations sont proposés pour la séance suivante