



LIVRET D'ACCUEIL

Formation en présentiel

À destination des stagiaires des formations « Évolution » et « Pilates Classique Centre 5 »

Table des matières

Introduction.....	2
Organisation de la formation.....	3
Le contenu de votre formation	3
La convocation de formation.....	3
Vos formateurs.....	3
Le déroulement de votre formation	3
Vos ressources documentaires.....	4
Présence et assiduité	4
Le contrôle de vos connaissances et de vos nouveaux acquis	4
L'évaluation de votre satisfaction	5
En cas de réclamation.....	5
Vie pratique pendant votre formation	5
Accessibilité	5
Installations et équipements.....	6
Horaires et déjeuners pendant les séminaires de formation	6
Visite virtuelle des locaux de Centre 5.....	7
Sécurité.....	7
Studio Bordeaux Pilates d'origine	8
Équipement	8
Accessibilité	8
Horaires	8
Fonctionnement pratique.....	8

Introduction

Dans une perspective d'évolution tout au long de la vie, toute personne peut aujourd'hui alterner des périodes d'activité professionnelle et de formation.

C'est l'une des étapes pour vous aujourd'hui.

Centre 5 est heureux de vous accueillir dans le cadre de votre projet de formation.

Pour votre épanouissement et la qualité du déroulement de votre formation, ce livret d'accueil vous informe de notre dispositif d'application de notre programme.

Il vous permet de connaître toutes les conditions et les informations pratiques ainsi que les conditions de déroulement pédagogique et administratif de votre formation.

Il vous permet de trouver facilement les solutions logistiques et techniques qui ont été mises en place afin que ces moments privilégiés se déroulent dans les meilleures conditions.

Nous mettons tout en œuvre pour que la formation corresponde à vos attentes et restons vigilants à votre confort durant cette période. Aussi, n'hésitez pas à nous faire part d'améliorations possibles pour le présent livret d'accueil !

Très bonne formation à vous.

L'équipe de formation de Centre 5

Organisation de la formation

Le contenu de votre formation

Votre formation a fait l'objet en amont d'un questionnaire préalable de positionnement suivi d'un échange de courriels ou d'un entretien (téléphonique ou face à face) selon la formation considérée. Ces étapes ont pour but de valider certains prérequis souhaitables ou nécessaires pour suivre la formation avec aisance.

Vous avez signé une convention (ou contrat) de formation qui reprend en détail le programme de la formation, module par module.

Centre 5 vous a communiqué le planning détaillé de tous les modules.

La convocation de formation

Cette convocation vous sera envoyée par courriel environ 1 semaine avant le début de l'action de formation. Le document expose les informations essentielles : dates, heures, matériel à prévoir, etc.

Concernant la formation Pilates Classique Centre 5 : seuls les modules 1 (maîtrise technique), 4 (pédagogie appliquée) et 5 (anatomie) feront l'objet d'une convocation.

Vos formateurs

Vos formateurs sont reconnus pour leurs qualités et leurs expériences professionnelles. Ils maintiennent leurs connaissances à jour et cela de façon régulière.

Chaque formateur a été choisi pour la maîtrise du domaine qu'il anime.

Durant votre formation, vos formateurs enrichiront et élargiront votre vision du sujet traité par leurs expériences, leurs réflexions et leurs méthodologies de travail.

Le déroulement de votre formation

Chaque formation s'organise autour d'une alternance de séquences théoriques et pratiques ainsi que différents apports didactiques.

Vos ressources documentaires

Des supports pédagogiques écrits vous sont remis selon les cas, soit au début de la formation, soit au début (ou à la fin) de chaque module de formation ou séminaire.

Plusieurs ouvrages de Pilates et d'anatomie sont consultables en libre-service en salle des professeurs et en salle de cours collectifs. Sur demande, nous pouvons vous prêter des ouvrages plus spécifiques, propriété privée des formateurs. Pour cela, il vous suffit d'envoyer un courriel à contact@centre5.com pour formuler votre demande. Si l'ouvrage est en possession d'un formateur, et après accord de ce dernier, il pourra être envisagé de vous le prêter pour une durée maximale de 15 jours contre le dépôt d'un chèque de caution de 100€ et d'une pièce d'identité.

Présence et assiduité

Vous devez être présent aux horaires de la formation indiqués sur votre convocation ou convenus avec votre formateur.

En cas de retard, d'absence ou d'imprévu, il est impératif de prévenir dans les meilleurs délais votre formateur (par courriel ou par téléphone).

Certains modules de formations peuvent être filmés et enregistrés pour que vous puissiez les visionner ultérieurement. Ces vidéos sont à l'usage exclusif des stagiaires et sont détruites 1 mois après les prises de vue. Si vous ne souhaitez pas être filmé, il convient de le faire savoir au début de l'action de formation concernée.

Le contrôle de l'assiduité des stagiaires est assuré par la signature d'une feuille d'émargement.

Concernant la formation Pilates Classique Centre 5 : pour les modules 2 (enseignement et observation), 3 (pratique personnelle) et 6 (connaissance technique du matériel), chaque stagiaire doit noter à chaque visite les heures effectuées sur les feuilles prévues à cet effet. Ces documents sont disponibles à l'accueil dans un classeurs. Ces feuilles sont relevées par l'équipe de formation de manière mensuelle.

Le contrôle de vos connaissances et de vos nouveaux acquis

Tout au long de la formation, différentes évaluations sont mises en place afin de valider votre progression. Les modalités sont détaillées dans le programme de la formation annexé à votre convention (ou contrat) de formation.

En cas de réussite, une certification vous est remise à la fin de la formation.

L'évaluation de votre satisfaction

Tout au long de votre parcours de formation, vous aurez la possibilité de nous faire part de votre niveau de satisfaction.

Le traitement de ces questionnaires vous est systématiquement accessible (présentation en réunion ou résultats disponibles sur notre site Internet). Cela nous permet d'améliorer sans cesse la qualité de nos formations.

En cas de réclamation

Lors de votre parcours de formation chez Centre 5, vous avez la possibilité de formuler des réclamations. Pour cela, il vous suffit d'envoyer un courriel à contact@centre5.com et d'expliquer le contenu de votre réclamation. Cette dernière est traitée par Frédérique Droual et/ou Pierre Tessier dans un délai d'une semaine après réception. Une réponse contenant les éventuelles actions correctives vous est systématiquement envoyée dans un délai d'une semaine après le traitement de votre réclamation. Chaque année, l'ensemble des réclamations est passée en revue par Frédérique Droual et Pierre Tessier. La synthèse et les actions correctives sont présentées aux prestataires de formation.

Vie pratique pendant votre formation

Accessibilité

Les stations de métro les plus proches sont Jacques Bonsergent (ligne 5), Château d'Eau (ligne 4) et République (lignes 3,8 et 9).

Un seul parking payant se trouve à proximité de Centre 5 (38 rue René Boulanger).

Centre 5 est ouvert de 8h à 21h en semaine et généralement en matinée les week-ends.

Concernant la formation Pilates Classique Centre 5 : un accès personnel au planning des cours du logiciel Bsport vous est proposé en début de formation. Il vous permet d'organiser votre planning pour les modules 2 (enseignement et observation), 3 (pratique personnelle) et 6 (connaissance technique du matériel).

L'accès au Centre 5 n'est possible que si et seulement si un instructeur de Pilates travaillant pour le compte de Centre 5 est présent dans l'enceinte des locaux.

Installations et équipements

Après avoir été accueilli dans les locaux de Centre 5, vous devez enlever vos chaussures et les déposer en salle d'attente dans les cases prévues à cet effet. Vous pouvez alors circuler en chaussettes ou avec des chaussures d'intérieur que vous aurez pris soin d'apporter.

Pour vous changer, des vestiaires hommes et femmes, situés au sous-sol, sont à votre disposition. Vous avez également la possibilité de prendre une douche (du gel douche ainsi que du shampoing bio sont à disposition). En revanche, il vous revient de prévoir une serviette de toilette. Les casiers des vestiaires sont réservés exclusivement à la clientèle de Centre 5. Il n'est pas permis de stocker de la nourriture dans le casier.

Vous pouvez vous rendre dans toutes les salles en fonction de leur occupation, à l'exception du bureau de la gérance.

Vous pouvez utiliser la salle des professeurs pour vous isoler et pour déjeuner.

Si nécessaire, un réfrigérateur est à votre disposition pour déposer votre repas du jour. Vous ne pouvez pas réchauffer vos plats. Une bouilloire et une machine à café à capsules type Nespresso sont également à votre disposition (vous devez amener vos propres capsules et/ou vos sachets de thé).

Concernant la formation Pilates Classique Centre 5 : vous pouvez utiliser tous les appareils Pilates non occupés. Les professeurs et les clients du Centre 5 sont bien sûr prioritaires. Les casiers étant réservés à l'usage exclusif de la clientèle, vous avez la possibilité d'entreposer vos effets personnels dans des paniers nominatifs présents dans le couloir menant à la salle des professeurs. Ces paniers ne pouvant pas être fermés à clef, il vous revient de stocker vos effets personnels de valeur dans le casier électronique qui vous a été assigné (se trouvant dans les vestiaires du sous-sol).

Horaires et déjeuners pendant les séminaires de formation

Pour les séminaires de formation (sur une journée entière), les horaires sont communiqués sur la convocation. À titre indicatif, le volume horaire est de 7h par journée de séminaire (en général de 9h à 17h30/18h) entrecoupé de temps de déjeuner et de pauses.

Les horaires de la pause déjeuner sont communiqués soit sur la convocation, soit en début de journée. Ces horaires peuvent être amenés à évoluer le jour même en fonction de la dynamique de groupe.

Centre 5 propose régulièrement au groupe de stagiaires de déjeuner ensemble dans un restaurant se trouvant à proximité. Cette option n'a rien d'obligatoire. Vous avez aussi le choix d'apporter votre repas pour déjeuner sur place. Vous pouvez également déjeuner de votre côté dans un des nombreux restaurants proches du Centre.

Visite virtuelle des locaux de Centre 5

[Cliquez ICI !](#)

Sécurité

Des extincteurs révisés chaque année sont placés dans les locaux de Centre 5. Une trousse de premiers secours est présente à l'accueil. Un défibrillateur est entreposé dans le placard (indiqué par une signalétique) dans l'espace prévu pour se déchausser au rez-de-chaussée. En cas d'urgence, le téléphone de l'accueil vous permet de composer les numéros suivants :

- Samu : 15
- Police Secours : 17
- Pompiers : 18
- Urgences : 112

La caserne des pompiers se trouve au 50 de la rue du Château d'Eau 75010 Paris (Centre 5 se trouve au 27, et c'est à gauche en franchissant la porte de Centre 5).

Studio Bordeaux Pilates d'origine

Cette partie du livret d'accueil concerne exclusivement les stagiaires effectuant une partie de la formation Pilates Classique Centre 5 au Studio Bordeaux Pilates d'Origine. Ce dernier existe depuis 2015. Son adresse est : 55 rue Pomme d'or, Quartier Chartrons, 33000 Bordeaux.

Équipement

D'une surface de 35 m², le studio possède deux Reformers, deux Wunda Chairs, deux Ladder Barrels, deux Pedi-poles, deux Spine Correctors, un Cadillac, une Arm Chair, une High Chair, cinq Mini Barrels et tout le petit matériel nécessaire aux cours collectifs.

Accessibilité

Les stations de tram les plus proches sont Paul Doumer (ligne C), et Chartrons (ligne B).

Les places de parking à proximité du studio sont gratuites mais rarement disponibles. Un parking sous terrain et payant se situe au 20 quai des Chartrons.

Horaires

Le studio Bordeaux Pilates d'origine est ouvert de 9h à 20h ou 21h en semaine, et sur demande spécifique en matinée les week-ends.

L'accès au studio Bordeaux Pilates d'origine n'est possible que si et seulement si un instructeur de Pilates travaillant pour le compte du studio est présent dans l'enceinte des locaux.

Fonctionnement pratique

Après avoir été accueilli dans les locaux du studio, vous devez enlever vos chaussures et les déposer dans les casiers prévus à cet effet. Vous pouvez alors circuler en chaussettes ou avec des chaussures d'intérieur que vous aurez pris soin d'apporter.

Un vestiaire mixte, situé à droite en entrant, est à votre disposition. Pour déjeuner, vous pouvez amener votre lunch (attention, le studio ne possède pas de frigo) et le consommer sur les bancs publics en bordure de Garonne à 300m du studio.

Vous pouvez utiliser tous les appareils Pilates non occupés. Les professeurs et les clients du studio sont bien sûr prioritaires.