



Programme de Formation

« Intégration des sens pour un accompagnement et des spottings efficaces dans la méthode Pilates »

1. Contexte

Dans le cadre de l'enseignement de la méthode Pilates, il est essentiel de développer une compréhension approfondie des techniques de spotting, c'est-à-dire l'art d'accompagner et de corriger les mouvements des clients de manière sécurisée et efficace. Le spotting va au-delà de la simple assistance physique ; il s'agit d'un dialogue subtil où l'instructeur doit être en phase avec les besoins et les réactions de son client. Pour cela, ce programme de formation met l'accent sur l'intégration de la sensorialité et de la sensibilité, deux éléments clés permettant de personnaliser et de diversifier chaque intervention.

La sensorialité implique l'utilisation d'un maximum de sens pour percevoir et interpréter les signaux corporels du client, tandis que la sensibilité renvoie à la capacité de l'instructeur à ajuster son approche en fonction des réactions émotionnelles et physiques du client. En combinant ces deux aspects, ce programme vise à former des instructeurs capables d'intervenir avec précision, empathie et efficacité. Les participants apprendront à affiner leur toucher, à lire les micro-signaux corporels et à adapter leur approche en temps réel, assurant ainsi une expérience Pilates à la fois sécurisante et profondément enrichissante pour le client.

2. Les objectifs généraux (opérationnels)

À la suite de cette formation, les changements concrets attendus sur le terrain sont :

- Améliorer son enseignement de la méthode Pilates par l'intégration des concepts anatomiques, neurologiques et biomécaniques liés à la sensorialité et la sensibilité du client ;
- Développer chez les participants une compréhension approfondie des principes régissant la création et la réalisation des spottings dans la méthode Pilates.

3. Les objectifs pédagogiques de la formation

À l'issue de la formation, le participant sera capable d'adapter sa pratique professionnelle en fonction de la sensorialité et de la sensibilité de chaque client en proposant des spottings pertinents avec l'utilisation éventuelle de techniques d'étirement et d'accessoires adaptés.



Pour cela, la progression pédagogique est la suivante :

- Définir sensorialité vs sensibilité ;
- Décrire le substrat anatomique et neurologique de la sensorialité et de la sensibilité ;
- Maîtriser les lois de la mécanique ayant trait à l'application d'une force (un contact) sur le corps d'un client ;
- Élaborer un spotting adapté en fonction du client, de l'exercice réalisé et de l'objectif recherché ;
- Catégoriser les différents niveaux de spotting ;
- Justifier de l'emploi ou non d'accessoires lors de la réalisation d'un spotting ;
- Évaluer le résultat du spotting réalisé.

4. Programme détaillé

Jour 1 (matin) – Maîtrise des sens et des forces : approche holistique de l'accompagnement en mouvement

- Sensorialité vs sensibilité : concepts, différences et synergies ;
- Anatomie des sens et impact des émotions sur les réponses corporelles ;
- Gravité, centre de masse et réactions aux forces externes (pour le client ET pour l'instructeur)
- Pratique : et si on supprimait des sens ?

Jour 1 (après-midi) – Perception subtile et confiance corporelle : renforcer l'harmonie entre corps et esprit

- Micro-signaux corporels (tensions, déséquilibres, efforts excessifs) ;
- De l'importance des frontières du corps : donner du contenant au contenu ;
- Pratique : et si on rassurait le cerveau de notre client par l'emploi de petit matériel ?

Jour 2 (matin) – L'art du spotting en Pilates : toucher, psychologie et prise de décision

- Définition du spotting en Pilates et importance du toucher et de la voix dans l'accompagnement des mouvements ;
- Cadre psychologique du spotting : instaurer un cadre sécurisant et adapté à chaque client ;
- Quand et pourquoi utiliser un spotting ? Identifier les moments clés où un spotting est nécessaire et élaborer l'arbre décisionnel associé.

Jour 2 (après-midi) – Les spottings en Pilates : techniques et progressivité

- Catégorisation des 3 niveaux de spotting en Pilates ;
- Mise en pratique de l'ensemble des concepts avec les exercices de la méthode Pilates sur Reformer, Cadillac et les autres appareils du système.



5. À qui s'adresse cette formation ?

La formation s'adresse principalement aux instructeurs de la méthode Pilates certifiés ou en cours de formation. Les autres professionnels du corps et du mouvement (instructeurs de yoga, éducateurs sportifs, sportifs, danseurs, coaches, masseurs, thérapeutes manuels, etc.) peuvent également être admis dans la formation en gardant à l'esprit que la formation est orientée vers la pratique de la méthode Pilates.

De manière à maintenir une haute qualité d'enseignement, Centre 5 limite le nombre de stagiaires à **18 personnes au maximum**.

6. Prérequis

Le stagiaire doit pouvoir faire la preuve qu'il dispose d'un diplôme lui permettant d'exercer une profession en relation avec le public cible. La connaissance de la langue française est indispensable. Un questionnaire visant à déterminer les attentes et les besoins du stagiaire sera envoyé avant le début de la formation, de même qu'un court document de mise à jour des connaissances nécessaires au bon suivi de la formation et qui devra avoir été lu avant le début de celle-ci.

7. Délai d'accès à la formation

Le délai minimal pour intégrer la formation, à compter de la réception de la demande d'inscription (sous réserve de la complétude du dossier et des places disponibles) est de 7 jours ouvrés.

8. Dates et horaires

- Samedi 18 et dimanche 19 janvier 2025 – Formation en présentiel ;
- Horaires : 9H-17H30 (1H30 de pause déjeuner) ;
- 14 heures de formation au total.

9. Lieu

Centre 5
27 rue du Château d'Eau
75010 Paris

10. Tarif

Le coût de la formation complète est de **375 € HT** – TVA 0% (Centre 5 est un organisme de formation déclaré non assujéti à la TVA pour ses activités de formation).



Ce tarif comprend exclusivement :

- les 14 heures de formation ;
- le support de formation sous format électronique ;
- l'accès privatif pour une durée de six mois au mur collaboratif (padlet.com) pour la consultation des documents de formation et des productions ;
- **Le petit matériel de prise de conscience corporelle, fait en partie à la main. Le petit matériel est conservé par le stagiaire à l'issue de la formation.**

Cette formation peut être prise en charge au titre de la formation continue. Il convient au candidat de se renseigner auprès des organismes concernés.

11. Sanction de la formation

Les compétences à valider sont évaluées tout au long de la formation (évaluation formative).

À l'issue de la formation, le participant reçoit une attestation.

12. Les points forts de la formation

- Deux formateurs spécialistes dans leurs domaines ;
- Une formation à la pédagogie adaptée aux adultes ;
- Une formation où les stagiaires sont acteurs de leur formation ;
- Des supports variés, originaux et interactifs avec une large place accordée à l'expérience par le corps et le mouvement ;
- Du petit matériel de prise de conscience corporelle donné au stagiaire à l'issue de la formation.

13. Aménagement de parcours

Aucun aménagement ou d'adaptation de parcours n'est envisageable pour cette formation.



14. Responsable de l'action et formateurs

Pour toute question ou demande d'information complémentaire sur le programme, veuillez vous adresser à **Pierre Tessier**, co-gérant et formateur (contact@centre5.com – 01 42 85 02 62). L'équipe de formateurs est composée de **Yves Morfouace** et de **Pierre Tessier**. Les CV sont consultables à l'adresse : <https://www.centre5.com/centre-5/#equipe>.

15. Suivi de l'exécution de l'action de formation

Le suivi de l'exécution de l'action de formation est assuré par une feuille d'émargement signée par le stagiaire et contresignée par l'organisme de formation.