



Programme de Formation

« Les techniques de stretching appliquées à la méthode Pilates »

1. Contexte

La méthode Pilates met l'accent sur le contrôle du mouvement, la force et la souplesse. Pour enrichir cette approche, l'intégration de techniques de stretching efficaces et scientifiquement fondées représente un complément essentiel dans l'enseignement du Pilates. Ces techniques permettent d'optimiser les résultats obtenus et de personnaliser davantage l'accompagnement des clients. Plus spécifiquement, les méthodes d'étirement ciblées améliorent considérablement la mobilité articulaire et l'amplitude de mouvement, ce qui se traduit directement par une meilleure qualité d'exécution des exercices.

Cette formation se concentre sur deux approches complémentaires et particulièrement efficaces : l'inhibition autogène (plus connue sous le terme « contracter, relâcher, étirer ») et l'inhibition réciproque (faisant appel à l'activation des antagonistes). Ces techniques, bien que fondamentales en sciences du mouvement, sont souvent méconnues ou mal appliquées par les instructeurs de Pilates. Pourtant, leur intégration méthodique dans la pratique du Pilates permet d'accroître considérablement l'efficacité des séances et d'adapter l'enseignement aux besoins spécifiques de chaque client.

En maîtrisant ces techniques, les instructeurs pourront enrichir leur répertoire pédagogique, proposer des progressions plus pertinentes et accompagner plus efficacement leurs clients vers l'atteinte de leurs objectifs, qu'il s'agisse d'amélioration de la performance, de réhabilitation ou simplement d'un bien-être accru dans la pratique quotidienne.

2. Les objectifs généraux (opérationnels)

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

- Maîtriser les mécanismes neurophysiologiques de l'étirement et leur application dans le contexte du Pilates ;
- Enrichir son enseignement de la méthode Pilates par l'intégration raisonnée et méthodique de techniques de stretching spécifiques ;
- Appliquer des outils pratiques pour personnaliser les séances en fonction des besoins et des limitations spécifiques de chaque client.



3. Les objectifs pédagogiques de la formation

À l'issue de la formation, le participant sera capable d'intégrer efficacement les techniques de stretching par inhibition autogène et inhibition réciproque dans sa pratique du Pilates, tant sur tapis (mat) que sur les appareils, afin d'optimiser les résultats de ses clients.

Pour cela, la progression pédagogique est la suivante :

- Détailler les fondements neurophysiologiques de l'étirement musculaire ;
- Différencier les techniques d'inhibition autogène (technique du contracter, relâcher, étirer) et d'inhibition réciproque ;
- Identifier les contextes appropriés pour l'application de chaque technique ;
- Maîtriser l'exécution et l'enseignement des techniques d'étirement sur tapis (mat) ;
- Adapter et intégrer ces techniques aux exercices sur les appareils Pilates (Reformer, Cadillac, Chairs, Barrels) ;
- Concevoir des séquences progressives intégrant les techniques d'étirement ;
- Évaluer l'efficacité des techniques appliquées et ajuster l'approche en fonction des réponses individuelles.

4. Programme détaillé

Jour 1 (matin) – Fondements théoriques et pratiques de l'inhibition autogène

- Introduction à la neurophysiologie de l'étirement : propriocepteurs, réflexes myotatiques et organes tendineux de Golgi ;
- Principes de l'inhibition autogène : définition, mécanismes et avantages spécifiques ;
- Guide pratique d'utilisation de l'inhibition autogène ;
- Pratique sur tapis : intégration méthodique de l'inhibition autogène aux exercices fondamentaux du Pilates mat.

Jour 1 (après-midi) – Application de l'inhibition autogène sur les appareils Pilates

- Adaptation des principes d'inhibition autogène aux spécificités des appareils Pilates ;
- Stratégies d'intégration sur le Reformer : exercices et progressions ;
- Approches spécifiques sur Cadillac, Chair et Barrel ;
- Pratique supervisée et feedback personnalisé.



Jour 2 (matin) – Maîtrise de l'inhibition réciproque et application sur tapis

- Fondements neurophysiologiques de l'inhibition réciproque : antagonismes musculaires et innervation réciproque ;
- Avantages spécifiques, indications et guide pratique d'utilisation de l'inhibition réciproque dans le contexte du Pilates ;
- Comparaison critique avec l'inhibition autogène : quand privilégier l'une ou l'autre approche ? ;
- Pratique sur tapis : application progressive de l'inhibition réciproque aux exercices de Pilates mat.

Jour 2 (après-midi) – Intégration de l'inhibition réciproque aux appareils et synthèse

- Adaptation des principes d'inhibition réciproque aux exercices sur appareils ;
- Stratégies d'enseignement et de communication pour guider efficacement les clients ;
- Études de cas et résolution de problèmes spécifiques ;
- Synthèse : élaboration de séquences combinant les deux approches pour des objectifs variés.

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, coachs, 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 **16 personnes au maximum**.

6. Prérequis

Le stagiaire doit être titulaire d'une certification en Pilates Classique ou être en cours de formation avancée. Une expérience pratique d'au moins un an dans l'enseignement du Pilates est fortement recommandée. La connaissance de la langue française est indispensable. Un questionnaire préalable sera envoyé aux participants pour évaluer leur niveau de connaissance en anatomie fonctionnelle et leur expérience avec les différentes techniques d'étirement.



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 20 et dimanche 21 septembre 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

Prise en charge individuelle : le coût de la formation complète est de **350 € HT**.

Cette formation peut être prise en charge au titre de la formation continue. Le coût de la formation complète est alors de **400 € HT**. Il convient au candidat de se renseigner auprès des organismes concernés.

TVA 0% (Centre 5 est un organisme de formation déclaré non assujetti 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 ;

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

- Une approche scientifique et pratique des techniques d'étirement spécifiquement adaptées au Pilates ;
- Un formateur spécialisé en anatomie humaine ;
- Un équilibre optimal entre fondements théoriques et applications concrètes ;
- Une méthodologie progressive permettant une intégration immédiate dans la pratique professionnelle ;
- Des modalités pédagogiques riches et variés avec de nombreuses démonstrations et temps de pratique ;
- Une formation adaptée aux adultes et où les stagiaires sont acteurs de leur formation,
- Un format en petit groupe, favorisant les interactions et les échanges personnalisés.

13. Avertissement

Cette formation s'inscrit strictement dans le cadre de l'enseignement de la méthode Pilates et vise à enrichir les compétences pédagogiques des instructeurs. Les techniques enseignées sont présentées exclusivement dans une perspective d'optimisation du mouvement et d'amélioration de la pratique du Pilates, et non dans une visée thérapeutique ou de soin.

En aucun cas, cette formation ne prétend former les participants à des actes de rééducation, de diagnostic ou de traitement qui relèvent des compétences exclusives des professionnels de santé diplômés d'État (kinésithérapeutes, médecins, etc.). Les instructeurs formés devront systématiquement orienter leurs clients vers des professionnels de santé qualifiés pour toute problématique relevant du domaine médical ou paramédical.

Les techniques d'étirement présentées doivent être comprises comme des outils pédagogiques complémentaires à l'enseignement du Pilates et non comme des protocoles de soin ou de thérapie.

14. Aménagement de parcours

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



15. 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 – CV consultable à l'adresse : <https://www.centre5.com/centre-5/#equipe>).

16. 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'émergence signée par le stagiaire et contresignée par l'organisme de formation.