



Formation « La respiration – Anatomie et biomécanique – Application à la méthode Pilates »

1. Les objectifs généraux (opérationnels)

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

- Intégrer la respiration physiologique dans la méthode Pilates ;
- Questionner et justifier les consignes liées à la respiration en fonction de la typologie du client et de l'exercice considéré.

2. Les objectifs pédagogiques de la formation

À l'issue de la formation, le participant sera capable d'adapter sa pratique et son enseignement de la méthode Pilates en fonction de la physiologie de la respiration d'une part et des caractéristiques du client d'autre part.

Pour cela, la progression pédagogique est la suivante :

- Identifier le contexte anatomique nécessaire à une respiration efficiente en position bipède ;
- Caractériser et décrire les différents modes de respiration (repos, dynamique et effort) ;
- Intégrer les spécificités du client dans la réalisation des exercices, en lien avec la respiration.

3. Programme détaillé

Jour 1 (matin) – Principes fondamentaux et notions générales :

- Les grands principes biomécaniques régissant la posture de l'humain bipède ;
- Deux paramètres essentiels à conserver (ou retrouver) : auto-grandissement et tenségrité ;
- Les principaux muscles concernés par la respiration.

Jour 1 (après-midi) – Les différents types de respiration physiologiques :

- Une façon de respirer en fonction de chaque type de dépense énergétique ;
- La place particulière du diaphragme thoracique : un muscle central à l'impact global ;
- La respiration dynamique : proposition d'explication biomécanique, reprogrammation et impact sur la pratique de la méthode Pilates.



Jour 2 (matin) – Relation entre les exercices de la méthode Pilates et la respiration :

- Application des concepts vus la veille sur une sélection d'exercices (avec et sans appareils) ;
- Le mésusage de la respiration par les clients et son impact sur le mouvement ;
- Éducation de la vue, de l'ouïe et du toucher pour objectiver la qualité de la respiration chez le client et améliorer les consignes.

Jour 2 (après-midi) – Sensibilisation aux chaines musculaires et exemple de prise en charge

- Sensibilisation au concept des chaines musculaires développées par Madame Godelieve Denys-Struyf : exemples de quelques typologies classiques et impact sur la respiration ;
- Exemple de prise en charge adaptée à certains profils ;
- Application pratique sur une sélection d'exercices de la méthode Pilates (avec ou sans appareils).

4. 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 **18 personnes au maximum**.

5. 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. Des connaissances de base en anatomie sont également fortement recommandées. En effet, le but de cette formation n'est ni de revoir l'ostéologie du thorax ni le fonctionnement de base du muscle diaphragme thoracique. Il sera donc nécessaire que le participant effectue un travail d'acquisition ou de mise à jour de ses connaissances. Pour ce faire, un court document sera envoyé en amont de la formation et devra avoir été lu avant le début de celle-ci.



6. 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.

7. Dates et horaires

- Samedi 4 et dimanche 5 avril 2026 – Formation en présentiel ;
- Horaires : 9H-17H30 (1H30 de pause déjeuner) ;
- 14 heures de formation au total.

8. Lieu

**Centre 5
27 rue du Château d'Eau
75010 Paris**

9. 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 ;

10. 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.



11. 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.

12. Aménagement de parcours

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

13. 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 **Marie Fernandez-Morfouace** et de **Pierre Tessier**. Les CV sont consultables à l'adresse : <https://www.centre5.com/centre-5/#equipe>.

14. 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.