



FORMATIONS CENTRE 5

Pilates Classique & autres

Synthèse des évaluations à chaud
remplies par les stagiaires

Table des matières

Modèle de questionnaire	3
Modalités d'évaluation	5
Chronologie des évaluations	5
Anatomie (Module 5) – Bassin et périnée : anatomie et biomécanique du centre du corps – Application à la méthode Pilates (du 06/12/2025 au 07/12/2025)	6
Anatomie (Module 5) – Anatomie et biomécanique de la respiration - Application à la méthode Pilates 25/10/2025 - 26/10/2025	7
Anatomie (Module 5) – Le pied - Anatomie et biomécanique - Application à la méthode Pilates (du 04/10/2025 au 05/10/2025)	8
Les techniques de stretching appliquées à la méthode Pilates (du 20/09/2025 au 21/09/2025)	9
Séminaire Technique Pilates (Module 1) – Niveau Basique (du 13/09/2025 au 14/09/2025)	10
Séminaire Technique Pilates (Module 1) – Niveau Intermédiaire 2/2 (du 06/09/2025 au 07/09/2025)	11
Anatomie (Module 5) – Bassin et périnée : anatomie et biomécanique du centre du corps – Application à la méthode Pilates (du 28/06/2025 au 29/06/2025)	12
Séminaire Technique Pilates (Module 1) – Niveau Intermédiaire 1/2 (du 07/06/2025 au 08/06/2025)	13
Séminaire Technique Pilates (Module 1) – Niveau Avancé (du 31/05/2025 au 01/06/2025)	14
Anatomie (Module 5) – Anatomie et biomécanique de la respiration - Application à la méthode Pilates (du 05/04/2025 au 06/04/2025)	15
Séminaire Technique Pilates (Module 1) – Niveau Basique (du 08/03/2025 au 09/03/2025)	16
Anatomie (Module 5) – Le pied - Anatomie et biomécanique - Application à la méthode Pilates (du 15/02/2025 au 16/02/2025)	17
Intégration des sens pour un accompagnement et des spottings efficaces dans la méthode Pilates (du 18/01/2025 au 19/01/2025)	18
Anatomie (Module 5) – Bassin et périnée : anatomie et biomécanique du centre du corps – Application à la méthode Pilates (du 2 au 3/12/2023)	19
Séminaire Technique Pilates (Module 1) – Niveau Basique (du 30/09 au 01/10/2023)	20
Anatomie (Module 5) – Anatomie et biomécanique de la respiration – Application à la méthode Pilates (du 2 au 3/09/2023)	21
Séminaire Technique Pilates (Module 1) – Niveau Avancé (du 2 au 04/06/2023)	22
Anatomie (Module 5) – Variations posturales et sensibilisation aux chaînes musculaires pour une prise en charge individualisée (02/04/2023)	23

Anatomie (Module 5) – Les courbures du corps humain en général et de la colonne vertébrale en particulier – Application à la méthode Pilates (01/04/2023)	24
Séminaire Technique Pilates (Module 1) – Niveau Intermédiaire (du 13 au 15/01/2023)	25
Anatomie (Module 5) – Bassin et périnée : anatomie et biomécanique du centre du corps – Application à la méthode Pilates (du 10 au 11/12/2022).....	26
Séminaire Technique Pilates (Module 1) – Niveau Basique (du 24 au 25/09/2022)....	27
Anatomie (Module 5) – Anatomie et biomécanique de la respiration – Application à la méthode Pilates (du 3 au 4/09/2022)	28
Séminaire Technique Pilates (Module 1) – Niveau Avancé (du 3 au 05/06/2022)	29
Anatomie (Module 5) – Variations posturales et sensibilisation aux chaînes musculaires pour une prise en charge individualisée (03/04/2022)	30
Anatomie (Module 5) – Les courbures du corps humain en général et de la colonne vertébrale en particulier – Application à la méthode Pilates (02/04/2022)	31
Séminaire Technique Pilates (Module 1) – Niveau Intermédiaire (du 14 au 16/01/2022)	32
Anatomie (Module 5) – Bassin et périnée : anatomie et biomécanique du centre du corps – Application à la méthode Pilates (du 4 au 5/12/2021).....	33
Anatomie (Module 5) – Anatomie et biomécanique de la respiration – Application à la méthode Pilates (du 6 au 7/11/2021)	34
Séminaire Technique Pilates (Module 1) – Niveau Basique (du 25 au 26/09/2021)....	35
Anatomie (Module 5) – Les courbures du corps humain – Application à la méthode Pilates (06/06/2021).....	36
Séminaire Technique Pilates (Module 1) – Niveau Avancé (du 22 au 23/05/2021)	37
Anatomie (Module 5) – Le bassin et le périnée – Application à la méthode Pilates (du 20 au 21/03/2021)	38

Modèle de questionnaire



Version du 12 avril 2021

FICHE D'ÉVALUATION À CHAUD

NOM DE LA FORMATION

DATE DE LA FORMATION

Ce questionnaire comporte cinq parties. Entourez les réponses appropriées. N'hésitez pas à ajouter vos commentaires dans les cases appropriées, ils nous sont précieux. Ce questionnaire est à renvoyer dans les 15 jours suivants la fin de la formation, par courrier ou par courriel, à l'adresse figurant en bas de page. Merci par avance pour votre participation.

Nom et prénom du formateur :

Nom et prénom du stagiaire :

I. OBJECTIFS DE LA FORMATION

	Absolument pas d'accord avec la phrase	Partiellement d'accord avec la phrase	Complètement d'accord avec la phrase
1. Les objectifs de la formation sont clairs	0	1 2 3 4 5	6
2. Selon moi, les objectifs de la formation sont atteints	0	1 2 3 4 5	6
3. J'ai l'impression d'avoir compris et intégré la majorité du contenu de la formation	0	1 2 3 4 5	6
Commentaires :			

II. ORGANISATION DE LA FORMATION

	Absolument pas d'accord avec la phrase	Partiellement d'accord avec la phrase	Complètement d'accord avec la phrase
4. Le support de formation a facilité mes apprentissages	0	1 2 3 4 5	6
5. Le rythme du cours m'a permis de suivre et de comprendre la matière	0	1 2 3 4 5	6
6. Le formateur était encourageant et motivant	0	1 2 3 4 5	6
7. Dans l'ensemble, j'ai trouvé que les explications données par le formateur étaient claires	0	1 2 3 4 5	6
8. Les moyens logistiques sont suffisants	0	1 2 3 4 5	6
Commentaires :			



III. TRANSFERT

	Absolument pas d'accord avec la phrase	Partiellement d'accord avec la phrase	Complètement d'accord avec la phrase
9. En relation avec ma pratique, je trouve le contenu de la formation pertinent	0	1 2 3 4 5	6
10. La formation que j'ai reçue aujourd'hui peut être directement appliquée dans ma pratique	0	1 2 3 4 5	6
11. Je compte mettre en application les nouvelles compétences que j'ai apprises dès mon retour à ma pratique	0	1 2 3 4 5	6

Commentaires :

IV. APPRÉCIATION GÉNÉRALE

	Absolument pas d'accord avec la phrase	Partiellement d'accord avec la phrase	Complètement d'accord avec la phrase
12. Mon degré de satisfaction global concernant cette formation est satisfaisant	0	1 2 3 4 5	6
13. Qu'avez-vous préféré pendant la formation ?			
14. À l'avenir, si l'Organisme de Formation devait étoffer son offre de formation, quel(s) thème(s) souhaiteriez-vous éventuellement voir développés ?			

V. VOS SUGGESTIONS D'AMÉLIORATION POUR LA FORMATION

15. Autorisez-vous l'Organisme de Formation à utiliser vos commentaires anonymisés à des fins de communication ? Oui Non

DATE ET SIGNATURE DU STAGIAIRE :

Modalités d'évaluation

Depuis le début de l'année 2021, l'évaluation par les stagiaires intervient à la fin de chaque séminaire de maîtrise technique (module 1) et de chaque séminaire d'anatomie (module 5). Elle prend la forme d'un questionnaire d'évaluation à chaud (remis sous format papier ou électronique). Les réponses aux questions sont traitées par tableur Excel et présentées ci-après.

Chronologie des évaluations

Les résultats sont présentés de façon antéchronologique.

Anatomie (Module 5) – Bassin et périnée : anatomie et biomécanique du centre du corps – Application à la méthode Pilates (du 06/12/2025 au 07/12/2025)

Nombre de participants	12						
Nombre de questionnaires distribués	12	soit 100% des participants					
Nombre de questionnaires complétés	12						
Taux de réponse sur les questionnaires distribués	100,00%						
0 - Absolument pas d'accord avec la phrase							
6 - Complètement d'accord avec la phrase							
I. OBJECTIFS DE LA FORMATION	0	1	2	3	4	5	6
1. Les objectifs de la formation sont clairs				8,33%	8,33%	50,00%	33,33%
2. Selon moi, les objectifs de la formation sont atteints					41,67%	25,00%	33,33%
3. J'ai l'impression d'avoir compris et intégré la majorité du contenu de la formation			8,33%		16,67%	50,00%	25,00%
II. ORGANISATION DE LA FORMATION	0	1	2	3	4	5	6
4. Le support de formation a facilité mes apprentissages			16,67%	16,67%	25,00%	41,67%	
5. Le rythme du cours m'a permis de suivre et de comprendre la matière		8,33%	8,33%	8,33%	41,67%	33,33%	
6. Le formateur était encourageant et motivant					50,00%	50,00%	
7. Dans l'ensemble, j'ai trouvé que les explications données par le formateur étaient claires			8,33%	16,67%	41,67%	33,33%	
8. Les moyens logistiques sont suffisants				16,67%	8,33%	25,00%	50,00%
III. TRANSFERT	0	1	2	3	4	5	6
9. En relation avec ma pratique, je trouve le contenu de la formation pertinent		8,33%		16,67%	33,33%	41,67%	
10. La formation que j'ai reçue aujourd'hui peut être directement appliquée dans ma pratique			8,33%		50,00%	41,67%	
11. Je compte mettre en application les nouvelles compétences que j'ai apprises dès mon retour à ma pratique					8,33%	33,33%	58,33%
IV. APPRECIATION GENERALE	0	1	2	3	4	5	6
12. Mon degré de satisfaction global concernant cette formation est satisfaisant					33,33%	33,33%	33,33%

Ce que les stagiaires disent avoir préféré pendant la formation :

« Nous avons trouvé de nombreuses informations nécessaires et utiles qui nous serviront aussi bien dans la vie de tous les jours que dans notre future profession. / Oui, pour les moyens logistiques et la façon ludique de l'interaction avec les élèves. / Il y a des ateliers régulièrement qui dynamisent la formation. / J'ai beaucoup apprécié l'étude des profils, qui nous permettra de sélectionner et d'adapter correctement les exercices en pratique. / Je suis plus attentif à chaque mouvement dans la réalisation (l'avant et l'après), respiration, centre, les appuis, les zones fixes et motrices, etc. / Je vais appliquer le contenu dès la semaine prochaine. / J'ai apprécié les professeurs qui étaient capables d'expliquer un sujet complexe, comportant beaucoup de théorie, de manière simple, qui choisissaient différentes méthodes pédagogiques facilitant l'apprentissage et qui maintenaient constamment l'intérêt et l'attention du public. / Le lien entre théorie et exemple de la vie quotidienne. / L'aspect ludique de la formation. / J'ai aimé l'ambiance et l'ouverture d'esprit des formateurs ainsi que leur patience. / L'exercice avec les différents profils (PM, PL, ...) et réaliser plusieurs exercices pour voir comment le bassin s'articulait. / Être tous ensemble pour l'analyse de cas et la mise en situation. / Le séminaire était très bien structuré à mon avis. »

Anatomie (Module 5) – Anatomie et biomécanique de la respiration - Application à la méthode Pilates

25/10/2025 - 26/10/2025

Nombre de participants	14						
Nombre de questionnaires distribués	14	soit 100% des participants					
Nombre de questionnaires complétés	13						
Taux de réponse sur les questionnaires distribués	92,86%						

0 - Absolument pas d'accord avec la phrase
6 - Complètement d'accord avec la phrase

0	1	2	3	4	5	6	NSP
			7,69%	7,69%	23,08%	61,54%	
			7,69%	7,69%	23,08%	61,54%	
			7,69%	30,77%	15,38%	46,15%	
			23,08%	15,38%	61,54%		
			7,69%		30,77%	61,54%	
				7,69%	15,38%	76,92%	
				15,38%	30,77%	53,85%	
				7,69%	15,38%	38,46%	38,46%
			7,69%	7,69%	7,69%	76,92%	
				15,38%		84,62%	
					7,69%	7,69%	84,62%
					30,77%	23,08%	46,15%

I. OBJECTIFS DE LA FORMATION

1. Les objectifs de la formation sont clairs
2. Selon moi, les objectifs de la formation sont atteints
3. J'ai l'impression d'avoir compris et intégré la majorité du contenu de la formation

II. ORGANISATION DE LA FORMATION

4. Le support de formation a facilité mes apprentissages
5. Le rythme du cours m'a permis de suivre et de comprendre la matière
6. Le formateur était encourageant et motivant
7. Dans l'ensemble, j'ai trouvé que les explications données par le formateur étaient claires
8. Les moyens logistiques sont suffisants

III. TRANSFERT

9. En relation avec ma pratique, je trouve le contenu de la formation pertinent
10. La formation que j'ai reçue aujourd'hui peut être directement appliquée dans ma pratique
11. Je compte mettre en application les nouvelles compétences que j'ai apprises dès mon retour à ma pratique

IV. APPRECIATION GENERALE

12. Mon degré de satisfaction global concernant cette formation est satisfaisant

Ce que les stagiaires disent avoir préféré pendant la formation :

« J'ai vraiment apprécié le séminaire. Il n'était pas ennuyeux et l'anatomie a été explorée à travers diverses méthodes. Divers exercices ont été choisis pour maintenir l'attention du public. J'ai acquis les connaissances souhaitées / C'est super ! Bravo pour le contenu et le format pédagogique ! / Les points que je souhaitais voir lors de ce séminaire ont été atteints. Les explications étaient très claires et j'ai aimé les jeux proposés, une bonne façon d'apprendre et de retenir de manière ludique / Merci pour la qualité tant du formateur que du contenu de cette formation. À refaire avec plaisir / C'est essentiel ce que j'ai appris / Les éléments de dissection. La ferveur des formateurs. Les études de cas / Les chaînes musculaires et l'impact de la respiration / La diversité des échanges et la chance d'avoir les compétences de deux formateurs / Le contenu anatomique concret et détaillé, ainsi que les discussions sur l'élasticité des structures, la tenségrité, etc. / Le lien entre la pratique et l'anatomie / La variété des approches et la pertinence des propos des formateurs / Le jeu sur les trois profils types qui était plus parlant pour moi et qui m'a permis de mieux comprendre ce que nous avons vu pendant le séminaire »

Anatomie (Module 5) – Le pied - Anatomie et biomécanique - Application à la méthode Pilates (du 04/10/2025 au 05/10/2025)

Nombre de participants	11							
Nombre de questionnaires distribués	11	soit 100% des participants						
Nombre de questionnaires complétés	11							
Taux de réponse sur les questionnaires distribués	100,00%							
0 - Absolument pas d'accord avec la phrase								
6 - Complètement d'accord avec la phrase								
I. OBJECTIFS DE LA FORMATION	0	1	2	3	4	5	6	NSP
1. Les objectifs de la formation sont clairs					9,09%	90,91%		
2. Selon moi, les objectifs de la formation sont atteints				9,09%	18,18%	72,73%		
3. J'ai l'impression d'avoir compris et intégré la majorité du contenu de la formation				27,27%	9,09%	63,64%		
II. ORGANISATION DE LA FORMATION	0	1	2	3	4	5	6	NSP
4. Le support de formation a facilité mes apprentissages				18,18%	18,18%	63,64%		
5. Le rythme du cours m'a permis de suivre et de comprendre la matière				27,27%	72,73%			
6. Le formateur était encourageant et motivant				18,18%	81,82%			
7. Dans l'ensemble, j'ai trouvé que les explications données par le formateur étaient claires				9,09%	90,91%			
8. Les moyens logistiques sont suffisants				9,09%	9,09%	81,82%		
III. TRANSFERT	0	1	2	3	4	5	6	NSP
9. En relation avec ma pratique, je trouve le contenu de la formation pertinent						100,00%		
10. La formation que j'ai reçue aujourd'hui peut être directement appliquée dans ma pratique				9,09%	9,09%	81,82%		
11. Je compte mettre en application les nouvelles compétences que j'ai apprises dès mon retour à ma pratique				9,09%	9,09%	81,82%		
IV. APPRECIATION GENERALE	0	1	2	3	4	5	6	NSP
12. Mon degré de satisfaction global concernant cette formation est satisfaisant				27,27%	72,73%			

Ce que les stagiaires disent avoir préféré pendant la formation :

« Passionnant et extrêmement important pour le Pilates / Formateur très compétent et connaissant parfaitement son sujet / C'était super de découvrir le foot corrector... / Apporte des solutions lors de la pratique avec le client / J'ai pu dès le lendemain appliquer de nouvelles consignes aux exercices en ayant compris la logique de mes consignes / La possibilité d'intégrer dans la pratique les fondements théoriques ainsi que les exercices proposés / Le côté vraiment scientifique et le bon équilibre entre théorie et pratique / Les ateliers pratiques / La richesse et la clarté des contenus, les exercices pratiques, les cas problématiques (pieds "à problèmes") / La complexité extraordinaire de l'être humain et le fait que tout a une raison d'être dans le corps et que le connaître et le comprendre permet d'avoir un enseignement plus précis / Les exercices concernant le pied / La partie anatomie / La mise en pratique à travers la méthode »

Les techniques de stretching appliquées à la méthode Pilates (du 20/09/2025 au 21/09/2025)

Nombre de participants	10							
Nombre de questionnaires distribués	10	soit 100% des participants						
Nombre de questionnaires complétés	8							
Taux de réponse sur les questionnaires distribués	80,00%							
0 - Absolument pas d'accord avec la phrase								
6 - Complètement d'accord avec la phrase								
I. OBJECTIFS DE LA FORMATION	0	1	2	3	4	5	6	NSP
1. Les objectifs de la formation sont clairs					12,50%		87,50%	
2. Selon moi, les objectifs de la formation sont atteints						12,50%	87,50%	
3. J'ai l'impression d'avoir compris et intégré la majorité du contenu de la formation						25,00%	75,00%	
II. ORGANISATION DE LA FORMATION	0	1	2	3	4	5	6	NSP
4. Le support de formation a facilité mes apprentissages					12,50%	12,50%	75,00%	
5. Le rythme du cours m'a permis de suivre et de comprendre la matière						12,50%	87,50%	
6. Le formateur était encourageant et motivant						12,50%	87,50%	
7. Dans l'ensemble, j'ai trouvé que les explications données par le formateur étaient claires					12,50%		87,50%	
8. Les moyens logistiques sont suffisants						12,50%		87,50%
III. TRANSFERT	0	1	2	3	4	5	6	NSP
9. En relation avec ma pratique, je trouve le contenu de la formation pertinent						12,50%	87,50%	
10. La formation que j'ai reçue aujourd'hui peut être directement appliquée dans ma pratique						25,00%	75,00%	
11. Je compte mettre en application les nouvelles compétences que j'ai apprises dès mon retour à ma pratique						12,50%	87,50%	
IV. APPRECIATION GENERALE	0	1	2	3	4	5	6	NSP
12. Mon degré de satisfaction global concernant cette formation est satisfaisant					12,50%	0,00%	87,50%	

Ce que les stagiaires disent avoir préféré pendant la formation :

« Je remercie vivement Pierre Tessier pour la clarté de son enseignement, son sens de la pédagogie et son humour / Mise à part de m'avoir confortée dans certaines de mes intuitions, cette formation m'a permis de les adosser à un référentiel neuro-musculaire et anatomique suffisamment clair sans l'encombrer de la complexité par ailleurs de la science dont il relève / L'enseignement théorique immédiatement suivi par des mises en situation m'a permis de mieux intégrer les informations / J'ai beaucoup apprécié la vidéo de prérequis envoyée en amont. Cela m'a permis d'arriver avec une base déjà claire et de profiter pleinement de la formation. C'était un vrai plus / Autres points positifs : la mise en pratique ++. Un formateur qui ne manque pas d'humour ! Des pauses, juste ce qu'il faut ! / Je suis contente d'avoir de nouveaux outils me permettant d'améliorer la qualité de mes cours / J'ai déjà commencé à intégrer ce que j'ai appris dans certains de mes cours / Les mises en situation / Les explications scientifiques pour comprendre l'application, le cours collectif avec application directe de la méthode vue la veille / J'ai beaucoup apprécié l'importance donnée à la pratique. La formation était très concrète et directement applicable / La mise en pratique des exercices était pertinente / La mise en pratique avec la découverte de la richesse concrète de son application très fidèle à la méthode Pilates / Les mises en application, l'ambiance au sein du groupe »

Séminaire Technique Pilates (Module 1) – Niveau Basique (du 13/09/2025 au 14/09/2025)

Nombre de participants	12						
Nombre de questionnaires distribués	12	soit 100% des participants					
Nombre de questionnaires complétés	12						
Taux de réponse sur les questionnaires distribués	100,00%						
0 - Absolument pas d'accord avec la phrase							
6 - Complètement d'accord avec la phrase							
I. OBJECTIFS DE LA FORMATION	0	1	2	3	4	5	6
1. Les objectifs de la formation sont clairs				8,33%		16,67%	75,00%
2. Selon moi, les objectifs de la formation sont atteints				8,33%	25,00%	16,67%	50,00%
3. J'ai l'impression d'avoir compris et intégré la majorité du contenu de la formation			8,33%		33,33%	16,67%	41,67%
II. ORGANISATION DE LA FORMATION	0	1	2	3	4	5	6
4. Le support de formation a facilité mes apprentissages		8,33%	16,67%	16,67%	8,33%	50,00%	
5. Le rythme du cours m'a permis de suivre et de comprendre la matière		8,33%	16,67%	16,67%	8,33%	50,00%	
6. Le formateur était encourageant et motivant		8,33%		8,33%	25,00%	58,33%	
7. Dans l'ensemble, j'ai trouvé que les explications données par le formateur étaient claires		8,33%		16,67%	25,00%	50,00%	
8. Les moyens logistiques sont suffisants				16,67%	16,67%	16,67%	50,00%
III. TRANSFERT	0	1	2	3	4	5	6
9. En relation avec ma pratique, je trouve le contenu de la formation pertinent				8,33%		16,67%	75,00%
10. La formation que j'ai reçue aujourd'hui peut être directement appliquée dans ma pratique					8,33%	8,33%	83,33%
11. Je compte mettre en application les nouvelles compétences que j'ai apprises dès mon retour à ma pratique						8,33%	91,67%
IV. APPRECIATION GENERALE	0	1	2	3	4	5	6
12. Mon degré de satisfaction global concernant cette formation est satisfaisant				8,33%		41,67%	50,00%

Ce que les stagiaires disent avoir préféré pendant la formation :

« Le contenu de la formation est bien expliqué, sous une forme accessible à différents niveaux de stagiaires. C'était très intéressant et instructif. Nous avons réussi à découvrir plein d'informations / La formation débute par une introduction très structurée, précise et clairement présentée, facilitant ainsi la compréhension des objectifs et du déroulé / Le formateur est très compétent / De façon générale, les échanges avec le formateur étaient fluides, constructifs et très appréciés / Les contenus présentés étaient à la fois essentiels et particulièrement utiles pour soutenir mon évolution et enrichir la qualité de ma formation / Une variété de méthodes d'enseignement et de présentation du contenu sous une forme accessible à différents niveaux / Le côté ludique de l'apprentissage sur les exercices / Les heures de pratiques en groupe et l'observation des autres stagiaires avec explication du pourquoi de ce qu'on fait / Le côté ludique, faire des petits groupes et réfléchir ensemble / J'ai particulièrement apprécié les temps de pratique collective, qui ont permis de mettre en application les notions abordées, ainsi que la clarté des objectifs et la richesse des interactions avec le formateur »

Séminaire Technique Pilates (Module 1) – Niveau Intermédiaire 2/2 (du 06/09/2025 au 07/09/2025)

Nombre de participants	11							
Nombre de questionnaires distribués	11	soit 100% des participants						
Nombre de questionnaires complétés	11							
Taux de réponse sur les questionnaires distribués	100,00%							
0 - Absolument pas d'accord avec la phrase								
6 - Complètement d'accord avec la phrase								
I. OBJECTIFS DE LA FORMATION	0	1	2	3	4	5	6	NSP
1. Les objectifs de la formation sont clairs						18,18%	81,82%	
2. Selon moi, les objectifs de la formation sont atteints				9,09%		45,45%	45,45%	
3. J'ai l'impression d'avoir compris et intégré la majorité du contenu de la formation				9,09%	9,09%	36,36%	45,45%	
II. ORGANISATION DE LA FORMATION	0	1	2	3	4	5	6	NSP
4. Le support de formation a facilité mes apprentissages			9,09%	18,18%	27,27%	45,45%		
5. Le rythme du cours m'a permis de suivre et de comprendre la matière			9,09%		63,64%	27,27%		
6. Le formateur était encourageant et motivant					36,36%	63,64%		
7. Dans l'ensemble, j'ai trouvé que les explications données par le formateur étaient claires				9,09%	45,45%	45,45%		
8. Les moyens logistiques sont suffisants					45,45%	54,55%		
III. TRANSFERT	0	1	2	3	4	5	6	NSP
9. En relation avec ma pratique, je trouve le contenu de la formation pertinent				9,09%	9,09%	81,82%		
10. La formation que j'ai reçue aujourd'hui peut être directement appliquée dans ma pratique				9,09%	18,18%	72,73%		
11. Je compte mettre en application les nouvelles compétences que j'ai apprises dès mon retour à ma pratique				9,09%	18,18%	72,73%		
IV. APPRECIATION GENERALE	0	1	2	3	4	5	6	NSP
12. Mon degré de satisfaction global concernant cette formation est satisfaisant				9,09%	36,36%	54,55%		

Ce que les stagiaires disent avoir préféré pendant la formation :

« Séminaire très intéressant et de grande qualité / La façon dont elle a été abordée pour les professeurs / Décortiquer certains exercices étape par étape, et les spotting qui aident vraiment à sentir / Engager mieux les muscles ciblés / Les exercices pratiques étaient très utiles pour bien comprendre / La pratique et les explications de la formatrice / La qualité des formateurs, des professeurs et de l'enseignement / Séparer le système en deux séminaires.

Anatomie (Module 5) – Bassin et périnée : anatomie et biomécanique du centre du corps – Application à la méthode Pilates (du 28/06/2025 au 29/06/2025)

Nombre de participants	9							
Nombre de questionnaires distribués	9	soit 100% des participants						
Nombre de questionnaires complétés	3							
Taux de réponse sur les questionnaires distribués	33,33%							
0 - Absolument pas d'accord avec la phrase								
6 - Complètement d'accord avec la phrase								
I. OBJECTIFS DE LA FORMATION	0	1	2	3	4	5	6	NSP
1. Les objectifs de la formation sont clairs						33,33%	66,67%	
2. Selon moi, les objectifs de la formation sont atteints						33,33%	66,67%	
3. J'ai l'impression d'avoir compris et intégré la majorité du contenu de la formation					33,33%	33,33%	33,33%	
II. ORGANISATION DE LA FORMATION	0	1	2	3	4	5	6	NSP
4. Le support de formation a facilité mes apprentissages					33,33%	33,33%	33,33%	
5. Le rythme du cours m'a permis de suivre et de comprendre la matière					33,33%	33,33%	33,33%	
6. Le formateur était encourageant et motivant							100,00%	
7. Dans l'ensemble, j'ai trouvé que les explications données par le formateur étaient claires						33,33%	66,67%	
8. Les moyens logistiques sont suffisants					33,33%		66,67%	
III. TRANSFERT	0	1	2	3	4	5	6	NSP
9. En relation avec ma pratique, je trouve le contenu de la formation pertinent						66,67%	33,33%	
10. La formation que j'ai reçue aujourd'hui peut être directement appliquée dans ma pratique						33,33%	66,67%	
11. Je compte mettre en application les nouvelles compétences que j'ai apprises dès mon retour à ma pratique						33,33%	66,67%	
IV. APPRECIATION GENERALE	0	1	2	3	4	5	6	NSP
12. Mon degré de satisfaction global concernant cette formation est satisfaisant						33,33%	66,67%	

Ce que les stagiaires disent avoir préféré pendant la formation :

La théorie / Encore une fois une formation qui m'a bcp appris.

Séminaire Technique Pilates (Module 1) – Niveau Intermédiaire 1/2 (du 07/06/2025 au 08/06/2025)

Nombre de participants	10							
Nombre de questionnaires distribués	10	soit 100% des participants						
Nombre de questionnaires complétés	4							
Taux de réponse sur les questionnaires distribués	40,00%							
0 - Absolument pas d'accord avec la phrase								
6 - Complètement d'accord avec la phrase								
I. OBJECTIFS DE LA FORMATION	0	1	2	3	4	5	6	NSP
1. Les objectifs de la formation sont clairs						25,00%	75,00%	
2. Selon moi, les objectifs de la formation sont atteints						75,00%	25,00%	
3. J'ai l'impression d'avoir compris et intégré la majorité du contenu de la formation					25,00%	50,00%	25,00%	
II. ORGANISATION DE LA FORMATION	0	1	2	3	4	5	6	NSP
4. Le support de formation a facilité mes apprentissages				25,00%	25,00%	50,00%		
5. Le rythme du cours m'a permis de suivre et de comprendre la matière				25,00%	25,00%	50,00%		
6. Le formateur était encourageant et motivant							100,00%	
7. Dans l'ensemble, j'ai trouvé que les explications données par le formateur étaient claires						25,00%	75,00%	
8. Les moyens logistiques sont suffisants					50,00%	25,00%	25,00%	
III. TRANSFERT	0	1	2	3	4	5	6	NSP
9. En relation avec ma pratique, je trouve le contenu de la formation pertinent						25,00%	75,00%	
10. La formation que j'ai reçue aujourd'hui peut être directement appliquée dans ma pratique						25,00%	75,00%	
11. Je compte mettre en application les nouvelles compétences que j'ai apprises dès mon retour à ma pratique						50,00%	50,00%	
IV. APPRECIATION GENERALE	0	1	2	3	4	5	6	NSP
12. Mon degré de satisfaction global concernant cette formation est satisfaisant						50,00%	50,00%	

Ce que les stagiaires disent avoir préféré pendant la formation :

Les nombreuses mises en situation m'ont permis de gagner en confiance pour enseigner / Les explications et démonstrations de la formatrice (pratique et enseignement) / La convivialité dans les échanges.

Séminaire Technique Pilates (Module 1) – Niveau Avancé (du 31/05/2025 au 01/06/2025)

Nombre de participants	14							
Nombre de questionnaires distribués	14	soit 100% des participants						
Nombre de questionnaires complétés	8							
Taux de réponse sur les questionnaires distribués	57,14%							
0 - Absolument pas d'accord avec la phrase								
6 - Complètement d'accord avec la phrase								
I. OBJECTIFS DE LA FORMATION	0	1	2	3	4	5	6	NSP
1. Les objectifs de la formation sont clairs						50,00%	50,00%	
2. Selon moi, les objectifs de la formation sont atteints				12,50%	37,50%	50,00%		
3. J'ai l'impression d'avoir compris et intégré la majorité du contenu de la formation				12,50%	25,00%	62,50%		
II. ORGANISATION DE LA FORMATION	0	1	2	3	4	5	6	NSP
4. Le support de formation a facilité mes apprentissages					25,00%	12,50%	62,50%	
5. Le rythme du cours m'a permis de suivre et de comprendre la matière					25,00%	25,00%	50,00%	
6. Le formateur était encourageant et motivant					12,50%	25,00%	62,50%	
7. Dans l'ensemble, j'ai trouvé que les explications données par le formateur étaient claires					37,50%	62,50%		
8. Les moyens logistiques sont suffisants					12,50%	25,00%	62,50%	
III. TRANSFERT	0	1	2	3	4	5	6	NSP
9. En relation avec ma pratique, je trouve le contenu de la formation pertinent						37,50%	62,50%	
10. La formation que j'ai reçue aujourd'hui peut être directement appliquée dans ma pratique						25,00%	75,00%	
11. Je compte mettre en application les nouvelles compétences que j'ai apprises dès mon retour à ma pratique						25,00%	75,00%	
IV. APPRECIATION GENERALE	0	1	2	3	4	5	6	NSP
12. Mon degré de satisfaction global concernant cette formation est satisfaisant						50,00%	50,00%	

Ce que les stagiaires disent avoir préféré pendant la formation :

« J'ai envie de me faire un réf avancé avec tout ce que j'ai appris et compris ce weekend / Super rien à signaler / J'ai beaucoup aimé le réf avancé sur tapis / Heureusement, grâce à ses énergies, j'ai réussi à m'accrocher / La partie sur reformer / La pratique du réf sur tapis / Bonne ambiance et à la fois nous avons eu le temps de voir tous les exos et surtout de poser nos questions et de réfléchir ensemble / La pratique / J'ai beaucoup aimé l'atelier où l'on sépare les exercices par Compte et Respiration, Fluidité et Articulation, Control et Équilibre / J'ai trouvé intéressant de commencer à voir les spottings de tout le reformer et mat pendant le week-end, pour être efficace au séminaire des premières fois, modifications, adaptations, etc. / Personnellement, le séminaire a répondu à mes attentes »

Anatomie (Module 5) – Anatomie et biomécanique de la respiration - Application à la méthode Pilates

(du 05/04/2025 au 06/04/2025)

Nombre de participants	10							
Nombre de questionnaires distribués	10	soit 100% des participants						
Nombre de questionnaires complétés	9							
Taux de réponse sur les questionnaires distribués	90,00%							
0 - Absolument pas d'accord avec la phrase								
6 - Complètement d'accord avec la phrase								
I. OBJECTIFS DE LA FORMATION	0	1	2	3	4	5	6	NSP
1. Les objectifs de la formation sont clairs					44,44%	55,56%		
2. Selon moi, les objectifs de la formation sont atteints					44,44%	55,56%		
3. J'ai l'impression d'avoir compris et intégré la majorité du contenu de la formation					11,11%	55,56%	33,33%	
II. ORGANISATION DE LA FORMATION	0	1	2	3	4	5	6	NSP
4. Le support de formation a facilité mes apprentissages					22,22%	77,78%		
5. Le rythme du cours m'a permis de suivre et de comprendre la matière					22,22%	77,78%		
6. Le formateur était encourageant et motivant							100,00%	
7. Dans l'ensemble, j'ai trouvé que les explications données par le formateur étaient claires					22,22%	77,78%		
8. Les moyens logistiques sont suffisants					22,22%	77,78%		
III. TRANSFERT	0	1	2	3	4	5	6	NSP
9. En relation avec ma pratique, je trouve le contenu de la formation pertinent					11,11%	88,89%		
10. La formation que j'ai reçue aujourd'hui peut être directement appliquée dans ma pratique					11,11%	88,89%		
11. Je compte mettre en application les nouvelles compétences que j'ai apprises dès mon retour à ma pratique					11,11%	88,89%		
IV. APPRECIATION GENERALE	0	1	2	3	4	5	6	NSP
12. Mon degré de satisfaction global concernant cette formation est satisfaisant					33,33%	66,67%		

Ce que les stagiaires disent avoir préféré pendant la formation :

« Les informations transmises sont claires et les messages clés bien identifiés / Formation qui a répondu à mes questions, et formation dynamique avec ses ateliers. Merci aux formateurs passionnés ! / Les éléments abordés sont cohérents par rapport au niveau général / Très agréable et enrichissant de se former dans cette structure / La variété des activités et l'interactivité rendent le contenu de la formation très digeste / Clarté dans la transmission des connaissances de la part des formateurs. Formation didactique, facile à retenir / Anatomie qui éclaire le lien entre le diaphragme et les tissus autour / Analyse de profil qui implique tout de suite la théorie à la pratique / J'ai trouvé ça fascinant de comprendre comment tout est lié dans le corps et comment la respiration peut influencer notre bien-être / Le fait de comprendre une matière qui me semblait difficile et l'ambiance détendue dans la bonne humeur / Formateur passionné et passionnant. Super des cours. Jeux interactifs / Les exercices et ateliers proposés / L'interaction formateur-formés »

Séminaire Technique Pilates (Module 1) – Niveau Basique (du 08/03/2025 au 09/03/2025)

Nombre de participants	9							
Nombre de questionnaires distribués	9	soit 100% des participants						
Nombre de questionnaires complétés	6							
Taux de réponse sur les questionnaires distribués	66,67%							
0 - Absolument pas d'accord avec la phrase								
6 - Complètement d'accord avec la phrase								
I. OBJECTIFS DE LA FORMATION	0	1	2	3	4	5	6	NSP
1. Les objectifs de la formation sont clairs					16,67%		83,33%	
2. Selon moi, les objectifs de la formation sont atteints		16,67%		33,33%		50,00%		
3. J'ai l'impression d'avoir compris et intégré la majorité du contenu de la formation			16,67%	33,33%	16,67%	33,33%		
II. ORGANISATION DE LA FORMATION	0	1	2	3	4	5	6	NSP
4. Le support de formation a facilité mes apprentissages				16,67%	33,33%	50,00%		
5. Le rythme du cours m'a permis de suivre et de comprendre la matière				33,33%	33,33%	33,33%		
6. Le formateur était encourageant et motivant			16,67%			83,33%		
7. Dans l'ensemble, j'ai trouvé que les explications données par le formateur étaient claires				16,67%	16,67%	66,67%		
8. Les moyens logistiques sont suffisants				16,67%	33,33%	50,00%		
III. TRANSFERT	0	1	2	3	4	5	6	NSP
9. En relation avec ma pratique, je trouve le contenu de la formation pertinent					33,33%	66,67%		
10. La formation que j'ai reçue aujourd'hui peut être directement appliquée dans ma pratique				16,67%	16,67%	66,67%		
11. Je compte mettre en application les nouvelles compétences que j'ai apprises dès mon retour à ma pratique					16,67%	83,33%		
IV. APPRECIATION GENERALE	0	1	2	3	4	5	6	NSP
12. Mon degré de satisfaction global concernant cette formation est satisfaisant					33,33%		66,67%	

Ce que les stagiaires disent avoir préféré pendant la formation :

« C'était super enrichissant et j'ai hâte de progresser / Le contenu est très dense, l'investissement intellectuel est bien engagé, c'est très riche et ça fait plaisir / Le séminaire était très bien organisé, tout s'est parfaitement enchaîné / L'organisation est très fluide / Je pense qu'il y a plusieurs points que je pourrai transférer dans ma pratique... certaines techniques m'ont marquée, je vais les intégrer / Apprendre à enseigner / Chaque partie était enrichissante et complémentaire / L'interactivité et la mise en pratique / Quand la prof nous corrige les mouvements / La possibilité ou le temps donné à pouvoir exécuter et observer / Les informations données sur les ressentis sont très précises et m'ont beaucoup parlé. Ça motive pour explorer la méthode / Pour ma part, j'ai trouvé ce weekend de formation très complet. Je n'y vois rien à ajouter sur le contenu. Les horaires, l'accueil, le confort sont très satisfaisants »

Anatomie (Module 5) – Le pied - Anatomie et biomécanique - Application à la méthode Pilates (du 15/02/2025 au 16/02/2025)

Nombre de participants	14						
Nombre de questionnaires distribués	14	soit 100% des participants					
Nombre de questionnaires complétés	11						
Taux de réponse sur les questionnaires distribués	78,57%						
0 - Absolument pas d'accord avec la phrase							
6 - Complètement d'accord avec la phrase							
0	1	2	3	4	5	6	NSP
					9,09%	90,91%	
					36,36%	63,64%	
					9,09%	54,55%	36,36%
I. OBJECTIFS DE LA FORMATION							
1. Les objectifs de la formation sont clairs					18,18%	81,82%	
2. Selon moi, les objectifs de la formation sont atteints					9,09%	90,91%	
3. J'ai l'impression d'avoir compris et intégré la majorité du contenu de la formation					9,09%	90,91%	
II. ORGANISATION DE LA FORMATION							
4. Le support de formation a facilité mes apprentissages					27,27%	72,73%	
5. Le rythme du cours m'a permis de suivre et de comprendre la matière					9,09%	27,27%	63,64%
6. Le formateur était encourageant et motivant							
7. Dans l'ensemble, j'ai trouvé que les explications données par le formateur étaient claires							
8. Les moyens logistiques sont suffisants							
III. TRANSFERT							
9. En relation avec ma pratique, je trouve le contenu de la formation pertinent					18,18%	81,82%	
10. La formation que j'ai reçue aujourd'hui peut être directement appliquée dans ma pratique					18,18%	81,82%	
11. Je compte mettre en application les nouvelles compétences que j'ai apprises dès mon retour à ma pratique					9,09%	90,91%	
IV. APPRECIATION GENERALE							
12. Mon degré de satisfaction global concernant cette formation est satisfaisant					36,36%	63,64%	

Ce que les stagiaires disent avoir préféré pendant la formation :

« C'était une formation intense / J'aurais mis 6 à la dernière mais c'est juste beaucoup d'infos à complètement intégrer / Comme d'habitude, le formateur connaît bien la matière, c'est un plaisir et stimulant / Je vais refaire, enfin essayer de refaire les exercices avec les explications... très enrichissants / Les massages / La mise en pratique et l'application à la méthode Pilates / La pratique pour mettre l'enseignement en pratique / Les exercices / Massage qui ne fait pas partie des exercices classiques / Les cas particuliers / Anatomie descriptive / Encore plus d'anatomie !! »

Intégration des sens pour un accompagnement et des spottings efficaces dans la méthode Pilates (du 18/01/2025 au 19/01/2025)

Nombre de participants	15							
Nombre de questionnaires distribués	15	soit 100% des participants						
Nombre de questionnaires complétés	13							
Taux de réponse sur les questionnaires distribués	86,67%							
0 - Absolument pas d'accord avec la phrase								
6 - Complètement d'accord avec la phrase								
I. OBJECTIFS DE LA FORMATION	0	1	2	3	4	5	6	NSP
1. Les objectifs de la formation sont clairs				7,69%		92,31%		
2. Selon moi, les objectifs de la formation sont atteints					30,77%	69,23%		
3. J'ai l'impression d'avoir compris et intégré la majorité du contenu de la formation				38,46%	7,69%	53,85%		
II. ORGANISATION DE LA FORMATION	0	1	2	3	4	5	6	NSP
4. Le support de formation a facilité mes apprentissages					30,77%	69,23%		
5. Le rythme du cours m'a permis de suivre et de comprendre la matière				7,69%	7,69%	84,62%		
6. Le formateur était encourageant et motivant					7,69%	92,31%		
7. Dans l'ensemble, j'ai trouvé que les explications données par le formateur étaient claires					7,69%	92,31%		
8. Les moyens logistiques sont suffisants				15,38%	15,38%	69,23%		
III. TRANSFERT	0	1	2	3	4	5	6	NSP
9. En relation avec ma pratique, je trouve le contenu de la formation pertinent				15,38%	15,38%	69,23%		
10. La formation que j'ai reçue aujourd'hui peut être directement appliquée dans ma pratique				7,69%	7,69%	84,62%		
11. Je compte mettre en application les nouvelles compétences que j'ai apprises dès mon retour à ma pratique					15,38%	84,62%		
IV. APPRECIATION GENERALE	0	1	2	3	4	5	6	NSP
12. Mon degré de satisfaction global concernant cette formation est satisfaisant					38,46%	61,54%		

Ce que les stagiaires disent avoir préféré pendant la formation :

« Très riche dans le contenu, je repars avec des pistes à explorer et un éclairage plus avisé de ma pratique des spottings / Cette formation était très intéressante, elle m'ouvre d'autres champs des possibles, me remets en question. Les échanges et ateliers sont constructifs / Contenu clair et précis. Mise en pratique facilitant une bonne intégration de tous les points abordés / J'ai trouvé que ça ouvrait encore plus de possibilités pour aborder les exercices et mieux comprendre certains spottings / J'ai appris beaucoup et je vois déjà que ce que je mets en place plaît à mes élèves. Donc impact super positif / La formation m'a plu car elle est innovante, les supports sont variés et clairs, on ne s'ennuie pas / Apprendre dans la bonne humeur et dans un cadre bienveillant facilite l'intégration des apprentissages / J'ai même hâte de mettre en pratique avec mes élèves ! / Les différents accessoires et outils pédagogiques vont m'accompagner à développer plus mes sens / Très enrichissant pour ma pratique et pour certains clients / La mise en pratique, le passage en revue des exercices qui peuvent être difficiles à spoter, l'échange avec les différents profs / Les notions théoriques, les expériences sensorielles et la mise en pratique / La clarté des explications, la mise en application et la disponibilité des formateurs »

Anatomie (Module 5) – Bassin et périnée : anatomie et biomécanique du centre du corps – Application à la méthode Pilates (du 2 au 3/12/2023)

Nombre de participants 18
 Nombre de questionnaires distribués 18 soit 100% des participants
 Nombre de questionnaires complétés 18
 Taux de réponse sur les questionnaires distribués 100,00%

0 - Absolument pas d'accord avec la phrase
 6 - Complètement d'accord avec la phrase

I. OBJECTIFS DE LA FORMATION

1. Les objectifs de la formation sont clairs
2. Selon moi, les objectifs de la formation sont atteints
3. J'ai l'impression d'avoir compris et intégré la majorité du contenu de la formation

II. ORGANISATION DE LA FORMATION

4. Le support de formation a facilité mes apprentissages
5. Le rythme du cours m'a permis de suivre et de comprendre la matière
6. Le formateur était encourageant et motivant
7. Dans l'ensemble, j'ai trouvé que les explications données par le formateur étaient claires
8. Les moyens logistiques sont suffisants

III. TRANSFERT

9. En relation avec ma pratique, je trouve le contenu de la formation pertinent
10. La formation que j'ai reçue aujourd'hui peut être directement appliquée dans ma pratique
11. Je compte mettre en application les nouvelles compétences que j'ai apprises dès mon retour à ma pratique

IV. APPRECIATION GENERALE

12. Mon degré de satisfaction global concernant cette formation est satisfaisant

0	1	2	3	4	5	6	NSP
				11,11%	22,22%	66,67%	
				11,11%	44,44%	44,44%	
5,56%	5,56%	38,89%	38,89%	11,11%			
				16,67%	27,78%	55,56%	
	5,56%	16,67%	33,33%	44,44%			
				11,11%	88,89%		
				27,78%	72,22%		
16,67%	5,56%	27,78%	50,00%				
				11,11%	16,67%	72,22%	
	5,56%	22,22%	16,67%	55,56%			
				11,11%	11,11%	16,67%	61,11%
5,56%	44,44%	50,00%					

Ce que les stagiaires disent avoir préféré pendant la formation :

Le fait de me sentir à l'aise, la bienveillance et l'humour du formateur / Le travail en groupe, les manipulations / L'effort de synthèse du formateur pour s'adresser à des praticiens néophytes / L'étude des profils / Les cas pratiques sont particulièrement intéressants / Anatomie mêlée au concret / L'expertise du formateur et la dynamique de groupe / Les muscles essentiels (jeu de cartes), les archétypes/profils en excès / Le côté passionné du formateur / La découverte des chaînes musculaires, essayer de lire, décrypter un corps, réfléchir aux exercices à donner/ alléger, imaginer pourquoi, comment.... J'ai aussi beaucoup apprécié le sourire et l'humour de Pierre. Comment tenir le coup pendant 14h de formation d'anatomie dans ses imitations du périnée ? / Pouvoir me confronter à des vraies parties du corps humain, prendre conscience des formes et des matières. Pouvoir mieux comprendre les connections mouvement (passif/actif, limites et contraintes physiologiques). Comme pour tous les séminaires suivis jusqu'à présent le travail en groupe et les échanges sont toujours très enrichissants / Apprendre échanger avec les formateurs et autres stagiaires / La précision de l'approche anatomique et le lien direct avec le mouvement.

Séminaire Technique Pilates (Module 1) – Niveau Basique (du 30/09 au 01/10/2023)

Nombre de participants	12
Nombre de questionnaires distribués	12 soit 100% des participants
Nombre de questionnaires complétés	9
Taux de réponse sur les questionnaires distribués	75,00%

0 - Absolument pas d'accord avec la phrase

6 - Complètement d'accord avec la phrase

I. OBJECTIFS DE LA FORMATION

1. Les objectifs de la formation sont clairs
2. Selon moi, les objectifs de la formation sont atteints
3. J'ai l'impression d'avoir compris et intégré la majorité du contenu de la formation

II. ORGANISATION DE LA FORMATION

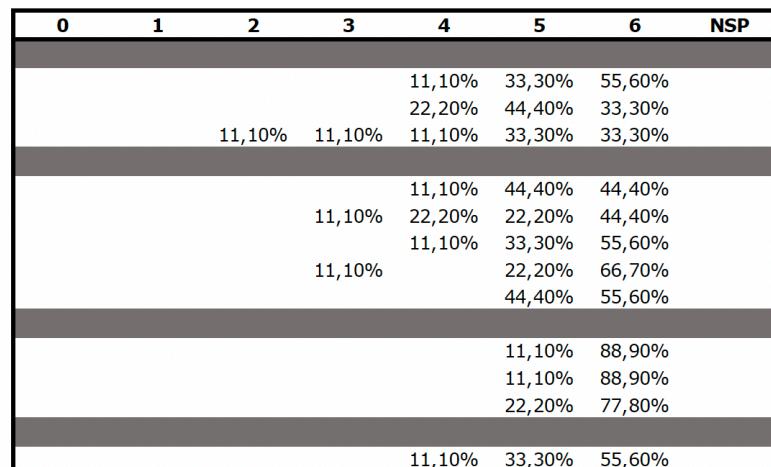
4. Le support de formation a facilité mes apprentissages
5. Le rythme du cours m'a permis de suivre et de comprendre la matière
6. Le formateur était encourageant et motivant
7. Dans l'ensemble, j'ai trouvé que les explications données par le formateur étaient claires
8. Les moyens logistiques sont suffisants

III. TRANSFERT

9. En relation avec ma pratique, je trouve le contenu de la formation pertinent
10. La formation que j'ai reçue aujourd'hui peut être directement appliquée dans ma pratique
11. Je compte mettre en application les nouvelles compétences que j'ai apprises dès mon retour à ma pratique

IV. APPRECIATION GENERALE

12. Mon degré de satisfaction global concernant cette formation est satisfaisant



Ce que les stagiaires disent avoir préféré pendant la formation :

La partie consacrée au mat et au système / Apprendre à enseigner, découvrir le point auquel c'est difficile et challengeant / Le dosage interactions, pratique, explications était parfait / Les mises en pratique et manière de travailler dans un échange interactif / Pour moi c'était étonnant de me trouver à la place d'un enseignant et comprendre la difficulté de s'occuper de quelqu'un en temps réel grâce à ses connaissances, son expérience et intuition. J'ai trouvé que c'est un énorme challenge, une recherche de précision compréhension observation en même temps. C'est une belle motivation. J'ai beaucoup aimé aussi chercher les consignes et pratiquer/travailler en équipe / Les formateurs guident chaque élève à commencer à « sortir » les consignes et à commencer à avoir un esprit de professeur du Pilates / Les échanges et l'individualisation malgré le fait de le pratiquer en groupe.

Anatomie (Module 5) – Anatomie et biomécanique de la respiration – Application à la méthode Pilates (du 2 au 3/09/2023)

Nombre de participants 11
 Nombre de questionnaires distribués 11 soit 100% des participants
 Nombre de questionnaires complétés 11
 Taux de réponse sur les questionnaires distribués 100,00%

- 0 - Absolument pas d'accord avec la phrase
 6 - Complètement d'accord avec la phrase

I. OBJECTIFS DE LA FORMATION

1. Les objectifs de la formation sont clairs
2. Selon moi, les objectifs de la formation sont atteints
3. J'ai l'impression d'avoir compris et intégré la majorité du contenu de la formation

II. ORGANISATION DE LA FORMATION

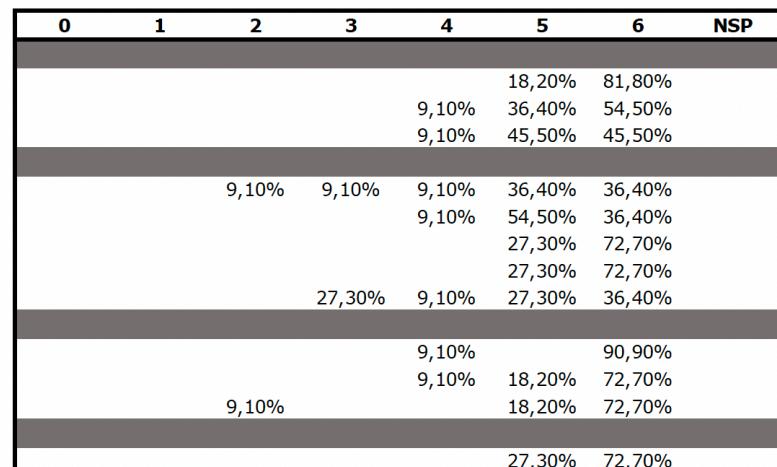
4. Le support de formation a facilité mes apprentissages
5. Le rythme du cours m'a permis de suivre et de comprendre la matière
6. Le formateur était encourageant et motivant
7. Dans l'ensemble, j'ai trouvé que les explications données par le formateur étaient claires
8. Les moyens logistiques sont suffisants

III. TRANSFERT

9. En relation avec ma pratique, je trouve le contenu de la formation pertinent
10. La formation que j'ai reçue aujourd'hui peut être directement appliquée dans ma pratique
11. Je compte mettre en application les nouvelles compétences que j'ai apprises dès mon retour à ma pratique

IV. APPRECIATION GENERALE

12. Mon degré de satisfaction global concernant cette formation est satisfaisant



Ce que les stagiaires disent avoir préféré pendant la formation :

Quand j'ai réalisé que le corps était si bien fait / Le travail de groupe / Les explications de cas / Pas de préférence, c'est un puzzle, il faut de la théorie et de la pratique ! Tout ce qui a été proposé a été ludique, digeste... / La pédagogie participative / Le fait d'être un apprenant actif et non passif / La répartition entre théorie et pratique était parfaite. J'ai trouvé les deux super intéressantes. J'ai beaucoup aimé le travail pour arriver aux réponses avec beaucoup de questionnement personnel et de groupe avant d'en obtenir la théorie ou l'explication / La journée pratique avec l'application des notions théoriques / Le rythme tranquille (je déteste quand cela va à toute allure et que l'on n'arrive pas à suivre), le contenu qui était au-dessus des expectatives et très pertinent, la clarté des informations, le côté ludique de l'enseignement.

Séminaire Technique Pilates (Module 1) – Niveau Avancé (du 2 au 04/06/2023)

Nombre de participants	10
Nombre de questionnaires distribués	10 soit 100% des participants
Nombre de questionnaires complétés	8
Taux de réponse sur les questionnaires distribués	80,00%

0 - Absolument pas d'accord avec la phrase

6 - Complètement d'accord avec la phrase

I. OBJECTIFS DE LA FORMATION

1. Les objectifs de la formation sont clairs
2. Selon moi, les objectifs de la formation sont atteints
3. J'ai l'impression d'avoir compris et intégré la majorité du contenu de la formation

II. ORGANISATION DE LA FORMATION

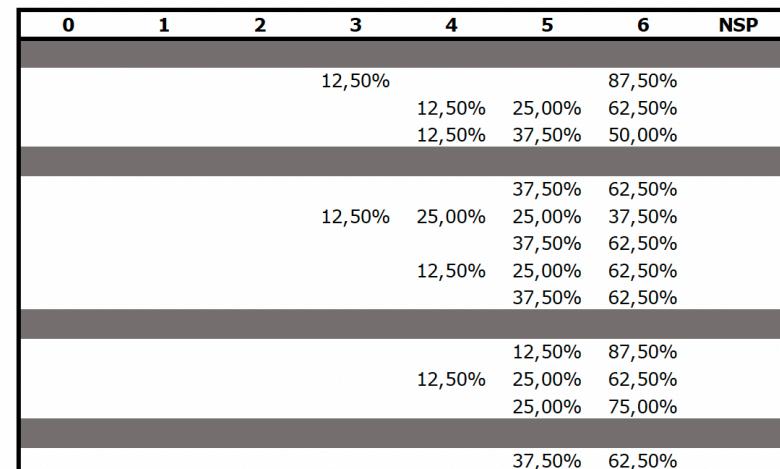
4. Le support de formation a facilité mes apprentissages
5. Le rythme du cours m'a permis de suivre et de comprendre la matière
6. Le formateur était encourageant et motivant
7. Dans l'ensemble, j'ai trouvé que les explications données par le formateur étaient claires
8. Les moyens logistiques sont suffisants

III. TRANSFERT

9. En relation avec ma pratique, je trouve le contenu de la formation pertinent
10. La formation que j'ai reçue aujourd'hui peut être directement appliquée dans ma pratique
11. Je compte mettre en application les nouvelles compétences que j'ai apprises dès mon retour à ma pratique

IV. APPRECIATION GENERALE

12. Mon degré de satisfaction global concernant cette formation est satisfaisant



Ce que les stagiaires disent avoir préféré pendant la formation :

Les moments de pratique en complément de la théorie, c'était très riche en conseils et m'a fait comprendre et ressentir beaucoup de choses / Les ateliers et cours collectifs / La richesse et la générosité du contenu / Partager avec le groupe, très enrichissant / La pratique du mat et du reformer / Tout !

Anatomie (Module 5) – Variations posturales et sensibilisation aux chaînes musculaires pour une prise en charge individualisée (02/04/2023)

Nombre de participants 11
 Nombre de questionnaires distribués 11 soit 100% des participants
 Nombre de questionnaires complétés 8
 Taux de réponse sur les questionnaires distribués 72,73%

- 0 - Absolument pas d'accord avec la phrase
 6 - Complètement d'accord avec la phrase

I. OBJECTIFS DE LA FORMATION

1. Les objectifs de la formation sont clairs
2. Selon moi, les objectifs de la formation sont atteints
3. J'ai l'impression d'avoir compris et intégré la majorité du contenu de la formation

II. ORGANISATION DE LA FORMATION

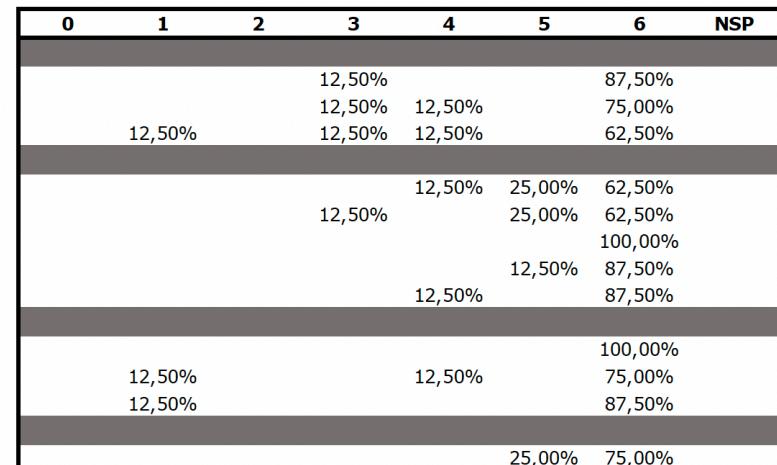
4. Le support de formation a facilité mes apprentissages
5. Le rythme du cours m'a permis de suivre et de comprendre la matière
6. Le formateur était encourageant et motivant
7. Dans l'ensemble, j'ai trouvé que les explications données par le formateur étaient claires
8. Les moyens logistiques sont suffisants

III. TRANSFERT

9. En relation avec ma pratique, je trouve le contenu de la formation pertinent
10. La formation que j'ai reçue aujourd'hui peut être directement appliquée dans ma pratique
11. Je compte mettre en application les nouvelles compétences que j'ai apprises dès mon retour à ma pratique

IV. APPRECIATION GENERALE

12. Mon degré de satisfaction global concernant cette formation est satisfaisant



Ce que les stagiaires disent avoir préféré pendant la formation :

Les exercices pratiques, les démonstrations et observations sur les autres : le fait de rendre tangible la théorie / Tout ! / Des trucs utiles aux quotidiens et nouvelles pensées (vigilances) depuis le corps / La mise en pratique de la visualisation des différents corps humains après toutes les explications données / L'interactivité, les mises en situation.

Anatomie (Module 5) – Les courbures du corps humain en général et de la colonne vertébrale en particulier – Application à la méthode Pilates (01/04/2023)

Nombre de participants	11
Nombre de questionnaires distribués	11 soit 100% des participants
Nombre de questionnaires complétés	8
Taux de réponse sur les questionnaires distribués	72,73%

0 - Absolument pas d'accord avec la phrase
 6 - Complètement d'accord avec la phrase

I. OBJECTIFS DE LA FORMATION

1. Les objectifs de la formation sont clairs
2. Selon moi, les objectifs de la formation sont atteints
3. J'ai l'impression d'avoir compris et intégré la majorité du contenu de la formation

II. ORGANISATION DE LA FORMATION

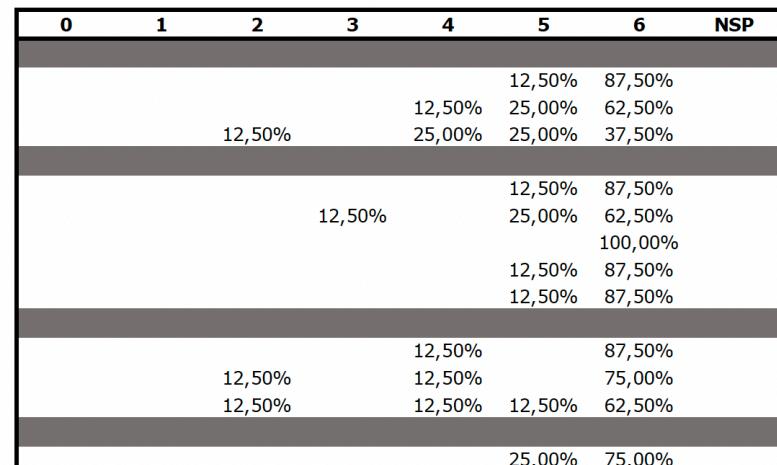
4. Le support de formation a facilité mes apprentissages
5. Le rythme du cours m'a permis de suivre et de comprendre la matière
6. Le formateur était encourageant et motivant
7. Dans l'ensemble, j'ai trouvé que les explications données par le formateur étaient claires
8. Les moyens logistiques sont suffisants

III. TRANSFERT

9. En relation avec ma pratique, je trouve le contenu de la formation pertinent
10. La formation que j'ai reçue aujourd'hui peut être directement appliquée dans ma pratique
11. Je compte mettre en application les nouvelles compétences que j'ai apprises dès mon retour à ma pratique

IV. APPRECIATION GENERALE

12. Mon degré de satisfaction global concernant cette formation est satisfaisant



Ce que les stagiaires disent avoir préféré pendant la formation :

La réflexion sur l'application aux Pilates et les limites de la pratique initialement créée / Les schémas et ateliers / Le fait qu'il y ait une personne extérieure à notre pratique et que l'on puisse observer sur elle les démonstrations / Pratiques des choses vues en théorie / Les échanges / Le lien systématique entre la théorie et la pratique / Les chaînes GDS et leur rôle dans le façonnage de la posture / Les observations des corps dans l'espace.

Séminaire Technique Pilates (Module 1) – Niveau Intermédiaire (du 13 au 15/01/2023)

Nombre de participants 15
 Nombre de questionnaires distribués 15 soit 100% des participants
 Nombre de questionnaires complétés 15
 Taux de réponse sur les questionnaires distribués 100,00%

0 - Absolument pas d'accord avec la phrase

6 - Complètement d'accord avec la phrase

I. OBJECTIFS DE LA FORMATION

1. Les objectifs de la formation sont clairs
2. Selon moi, les objectifs de la formation sont atteints
3. J'ai l'impression d'avoir compris et intégré la majorité du contenu de la formation

II. ORGANISATION DE LA FORMATION

4. Le support de formation a facilité mes apprentissages
5. Le rythme du cours m'a permis de suivre et de comprendre la matière
6. Le formateur était encourageant et motivant
7. Dans l'ensemble, j'ai trouvé que les explications données par le formateur étaient claires
8. Les moyens logistiques sont suffisants

III. TRANSFERT

9. En relation avec ma pratique, je trouve le contenu de la formation pertinent
10. La formation que j'ai reçue aujourd'hui peut être directement appliquée dans ma pratique
11. Je compte mettre en application les nouvelles compétences que j'ai apprises dès mon retour à ma pratique

IV. APPRECIATION GENERALE

12. Mon degré de satisfaction global concernant cette formation est satisfaisant

0	1	2	3	4	5	6	NSP
			6,70%	6,70%	86,70%		
				20,00%	80,00%		
		6,70%	20,00%	20,00%	53,30%		
			20,00%	6,70%	73,30%		
				6,70%	33,30%	60,00%	
						100,00%	
					13,30%	86,70%	
				6,70%	6,70%	86,70%	
				6,70%	13,30%	80,00%	
					0,00%	6,70%	
						86,70%	
					6,70%		93,30%
						20,00%	80,00%

Ce que les stagiaires disent avoir préféré pendant la formation :

Le fait qu'on lie systématiquement la théorie avec la pratique, cela a permis de directement voir ou pratiquer les consignes et recommandations, et ressentir les mouvements que l'on veut obtenir chez le client / L'alternance de théorie sur les exercices avec la mise en pratique / L'énergie, la passion et le professionnalisme du prof / L'accès au matériel / L'énergie du groupe / La mise en pratique de l'enseignement sur certains exercices / La bonne organisation du stage et les échanges / La qualité des échanges / La possibilité de pratique sur chacun des appareils / La réflexion en groupe, pour chaque exercice, des objectifs, mouvements et spottings attendus.

Anatomie (Module 5) – Bassin et périnée : anatomie et biomécanique du centre du corps – Application à la méthode Pilates (du 10 au 11/12/2022)

Nombre de participants 11
 Nombre de questionnaires distribués 11 soit 100% des participants
 Nombre de questionnaires complétés 10
 Taux de réponse sur les questionnaires distribués 90,91%

- 0 - Absolument pas d'accord avec la phrase
 6 - Complètement d'accord avec la phrase

I. OBJECTIFS DE LA FORMATION

1. Les objectifs de la formation sont clairs
2. Selon moi, les objectifs de la formation sont atteints
3. J'ai l'impression d'avoir compris et intégré la majorité du contenu de la formation

II. ORGANISATION DE LA FORMATION

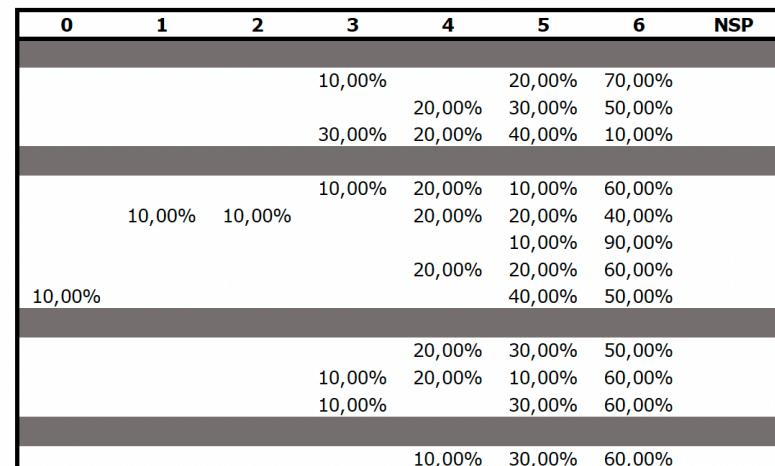
4. Le support de formation a facilité mes apprentissages
5. Le rythme du cours m'a permis de suivre et de comprendre la matière
6. Le formateur était encourageant et motivant
7. Dans l'ensemble, j'ai trouvé que les explications données par le formateur étaient claires
8. Les moyens logistiques sont suffisants

III. TRANSFERT

9. En relation avec ma pratique, je trouve le contenu de la formation pertinent
10. La formation que j'ai reçue aujourd'hui peut être directement appliquée dans ma pratique
11. Je compte mettre en application les nouvelles compétences que j'ai apprises dès mon retour à ma pratique

IV. APPRECIATION GENERALE

12. Mon degré de satisfaction global concernant cette formation est satisfaisant



Ce que les stagiaires disent avoir préféré pendant la formation :

Les exercices de percussion, l'utilisation du squelette et les études de cas / L'application de la théorie de l'anatomie sur des cas / Le partage et l'apprentissage / Le fait de faire un lien entre la théorie et la pratique du Pilates (études de cas) / L'ambiance générale au sein du groupe / Les échanges autour des différents questionnements que chacun pouvait avoir sur le sujet du stage, toujours enrichissant.

Séminaire Technique Pilates (Module 1) – Niveau Basique (du 24 au 25/09/2022)

Nombre de participants 13
 Nombre de questionnaires distribués 13 soit 100% des participants
 Nombre de questionnaires complétés 13
 Taux de réponse sur les questionnaires distribués 100,00%

- 0 - Absolument pas d'accord avec la phrase
 6 - Complètement d'accord avec la phrase

I. OBJECTIFS DE LA FORMATION

1. Les objectifs de la formation sont clairs
2. Selon moi, les objectifs de la formation sont atteints
3. J'ai l'impression d'avoir compris et intégré la majorité du contenu de la formation

II. ORGANISATION DE LA FORMATION

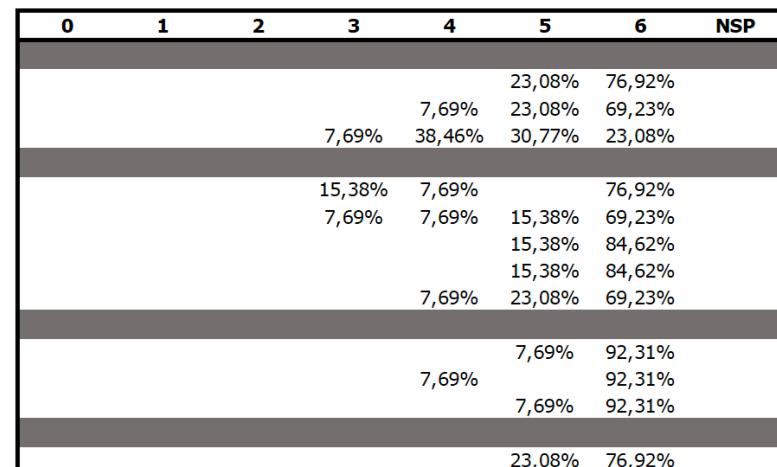
4. Le support de formation a facilité mes apprentissages
5. Le rythme du cours m'a permis de suivre et de comprendre la matière
6. Le formateur était encourageant et motivant
7. Dans l'ensemble, j'ai trouvé que les explications données par le formateur étaient claires
8. Les moyens logistiques sont suffisants

III. TRANSFERT

9. En relation avec ma pratique, je trouve le contenu de la formation pertinent
10. La formation que j'ai reçue aujourd'hui peut être directement appliquée dans ma pratique
11. Je compte mettre en application les nouvelles compétences que j'ai apprises dès mon retour à ma pratique

IV. APPRECIATION GENERALE

12. Mon degré de satisfaction global concernant cette formation est satisfaisant



Ce que les stagiaires disent avoir préféré pendant la formation :

« les indications multiples et détaillées d'enseignement du formateur » (SZ) / « les ateliers pratiques » (ML) / « aller dans le détail des exercices » (OR) / « être directement confronté à l'enseignement de cette méthode » (RF) / « mise en pratique comme professeur même s'il faut se faire violence parfois » (KM) / « les interactions au sein de groupe, et le contenu de la formation » (LB) / « la pédagogie » (MC) / « enseignement mixte entre théorie et pratique » (CS) / « les formatrices » (NW) / « l'explication de l'organicité des mouvements (véritables révélations notamment dans la démonstration des exercices de reformer debout) et la mise en pratique de l'enseignement des exercices » (MB) / « j'ai participé au séminaire en tant qu'assistant de Fred (selon ses mots), et j'ai adoré ça ! Utiliser le peu de connaissances que j'ai pour aider d'autres à progresser, me mettre en recul et apporter mon aide quand on me la demande, j'ai eu l'impression que Fred me formait à être formateur, c'était génial ! Merci ! » (SL) / « j'ai pu voir d'un autre œil ce séminaire car l'an dernier je découvrais les exercices. J'ai aidé à ma façon les nouvelles stagiaires à réfléchir pendant les exercices de groupe. C'était très enrichissant. Je suis rentrée de ce séminaire avec de nouvelles clés pour ma pratique perso mais surtout pour la pratique de mon enseignement » (CP)

Anatomie (Module 5) – Anatomie et biomécanique de la respiration – Application à la méthode Pilates (du 3 au 4/09/2022)

Nombre de participants 9
 Nombre de questionnaires distribués 9 soit 100% des participants
 Nombre de questionnaires complétés 9
 Taux de réponse sur les questionnaires distribués 100,00%

- 0 - Absolument pas d'accord avec la phrase
 6 - Complètement d'accord avec la phrase

I. OBJECTIFS DE LA FORMATION

1. Les objectifs de la formation sont clairs
2. Selon moi, les objectifs de la formation sont atteints
3. J'ai l'impression d'avoir compris et intégré la majorité du contenu de la formation

II. ORGANISATION DE LA FORMATION

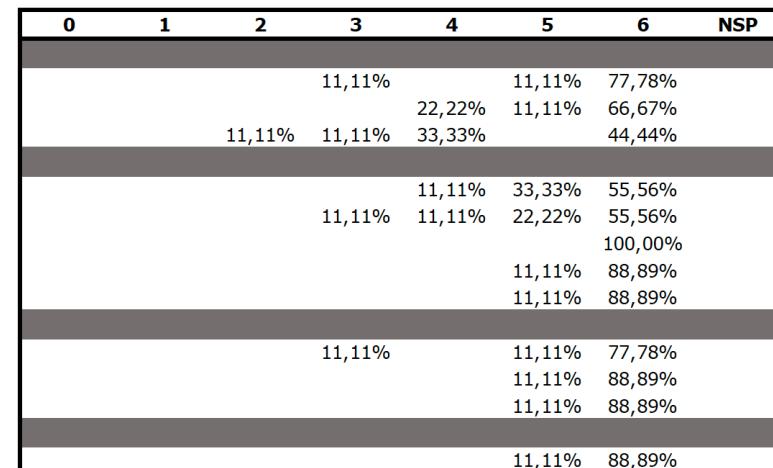
4. Le support de formation a facilité mes apprentissages
5. Le rythme du cours m'a permis de suivre et de comprendre la matière
6. Le formateur était encourageant et motivant
7. Dans l'ensemble, j'ai trouvé que les explications données par le formateur étaient claires
8. Les moyens logistiques sont suffisants

III. TRANSFERT

9. En relation avec ma pratique, je trouve le contenu de la formation pertinent
10. La formation que j'ai reçue aujourd'hui peut être directement appliquée dans ma pratique
11. Je compte mettre en application les nouvelles compétences que j'ai apprises dès mon retour à ma pratique

IV. APPRECIATION GENERALE

12. Mon degré de satisfaction global concernant cette formation est satisfaisant



Ce que les stagiaires disent avoir préféré pendant la formation :

« le contenu de l'enseignement est passionnant. L'expertise du formateur sur la méthode » (CS) / « le quiz sur papier en trois D et les définitions très explicites, puis le dernier exercice sur les différents corps » (JD) / « l'apprentissage de nouvelles compétences (notamment en anatomie) et la mise en pratique sur des cas pratiques réels dès le 2ème jour » (LB) / « la découverte théorique du premier jour et l'étude des profils » (MB) / « les formateurs (formatrices) » (NW) / « les bonbons... le final! pouvoir regarder un corps, observer ses réflexes de posture pourvoir comprendre la contrainte respiratoire appliquée, par la tenue de corps des pieds à la tête » (RF) / « pas d'ennui. Toujours dans la réflexion. La clarté de l'exposé » (CP) / « les outils pédagogiques étaient excellents » (JCT) / « un mélange entre le théorique et le réel. L'ouverture d'esprit du groupe et la liberté d'interroger » (OR)

Séminaire Technique Pilates (Module 1) – Niveau Avancé (du 3 au 05/06/2022)

Nombre de participants 6
 Nombre de questionnaires distribués 6 soit 100% des participants
 Nombre de questionnaires complétés 4
 Taux de réponse sur les questionnaires distribués 66,67%

0 - Absolument pas d'accord avec la phrase
 6 - Complètement d'accord avec la phrase

I. OBJECTIFS DE LA FORMATION

1. Les objectifs de la formation sont clairs
2. Selon moi, les objectifs de la formation sont atteints
3. J'ai l'impression d'avoir compris et intégré la majorité du contenu de la formation

II. ORGANISATION DE LA FORMATION

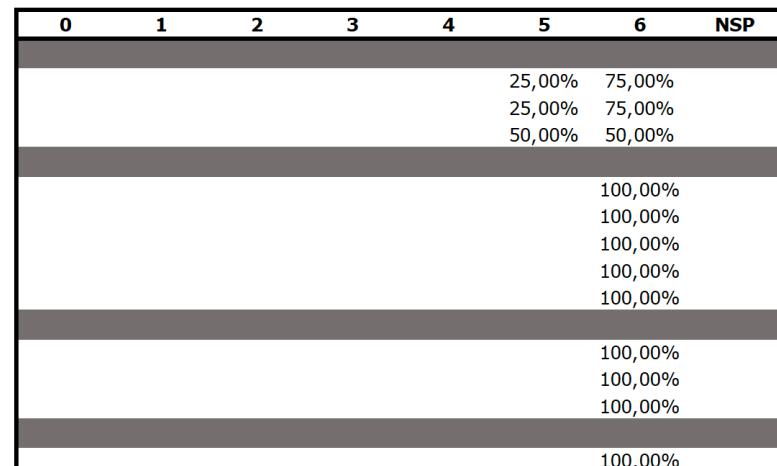
4. Le support de formation a facilité mes apprentissages
5. Le rythme du cours m'a permis de suivre et de comprendre la matière
6. Le formateur était encourageant et motivant
7. Dans l'ensemble, j'ai trouvé que les explications données par le formateur étaient claires
8. Les moyens logistiques sont suffisants

III. TRANSFERT

9. En relation avec ma pratique, je trouve le contenu de la formation pertinent
10. La formation que j'ai reçue aujourd'hui peut être directement appliquée dans ma pratique
11. Je compte mettre en application les nouvelles compétences que j'ai apprises dès mon retour à ma pratique

IV. APPRECIATION GENERALE

12. Mon degré de satisfaction global concernant cette formation est satisfaisant



Ce que les stagiaires disent avoir préféré pendant la formation :

« les 3 jours, la disponibilité de Fred, la décortication des exercices » (JR) / « La mise en pratique concrète et les ateliers thématiques » (MFM) / « super heureuse de ces 3 jours, le niveau avancé c'est presque des acrobaties, j'adore ! » (CP)

Anatomie (Module 5) – Variations posturales et sensibilisation aux chaînes musculaires pour une prise en charge individualisée (03/04/2022)

Nombre de participants 11
 Nombre de questionnaires distribués 11 soit 100% des participants
 Nombre de questionnaires complétés 6
 Taux de réponse sur les questionnaires distribués 54,55%

- 0 - Absolument pas d'accord avec la phrase
 6 - Complètement d'accord avec la phrase

I. OBJECTIFS DE LA FORMATION

1. Les objectifs de la formation sont clairs
2. Selon moi, les objectifs de la formation sont atteints
3. J'ai l'impression d'avoir compris et intégré la majorité du contenu de la formation

II. ORGANISATION DE LA FORMATION

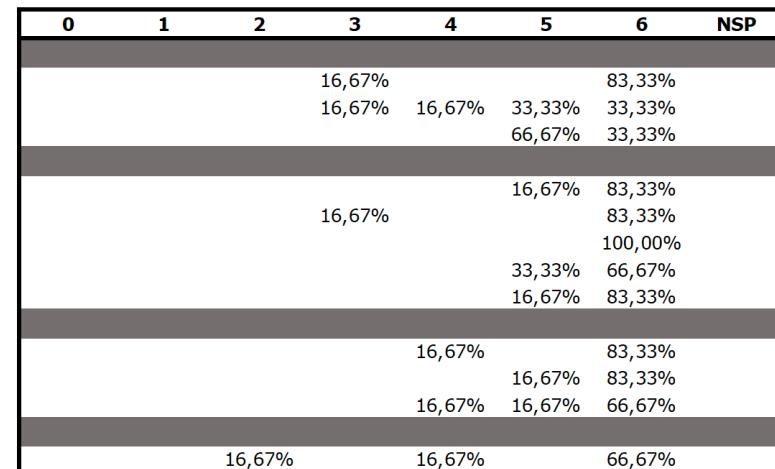
4. Le support de formation a facilité mes apprentissages
5. Le rythme du cours m'a permis de suivre et de comprendre la matière
6. Le formateur était encourageant et motivant
7. Dans l'ensemble, j'ai trouvé que les explications données par le formateur étaient claires
8. Les moyens logistiques sont suffisants

III. TRANSFERT

9. En relation avec ma pratique, je trouve le contenu de la formation pertinent
10. La formation que j'ai reçue aujourd'hui peut être directement appliquée dans ma pratique
11. Je compte mettre en application les nouvelles compétences que j'ai apprises dès mon retour à ma pratique

IV. APPRECIATION GENERALE

12. Mon degré de satisfaction global concernant cette formation est satisfaisant



Ce que les stagiaires disent avoir préféré pendant la formation :

« obtenir une méthode de lecture du corps et son application » (KRG) / « l'observation et l'identification des variations posturales » (MFM) / « l'observation des corps et savoir quoi observer pour adapter un cours » (CP) / « le travail collaboratif, les réflexions communes permettent de mieux appréhender les informations » (FB)

Anatomie (Module 5) – Les courbures du corps humain en général et de la colonne vertébrale en particulier – Application à la méthode Pilates (02/04/2022)

Nombre de participants 7
 Nombre de questionnaires distribués 7 soit 100% des participants
 Nombre de questionnaires complétés 2
 Taux de réponse sur les questionnaires distribués 28,57%

- 0 - Absolument pas d'accord avec la phrase
 6 - Complètement d'accord avec la phrase

I. OBJECTIFS DE LA FORMATION

1. Les objectifs de la formation sont clairs
2. Selon moi, les objectifs de la formation sont atteints
3. J'ai l'impression d'avoir compris et intégré la majorité du contenu de la formation

II. ORGANISATION DE LA FORMATION

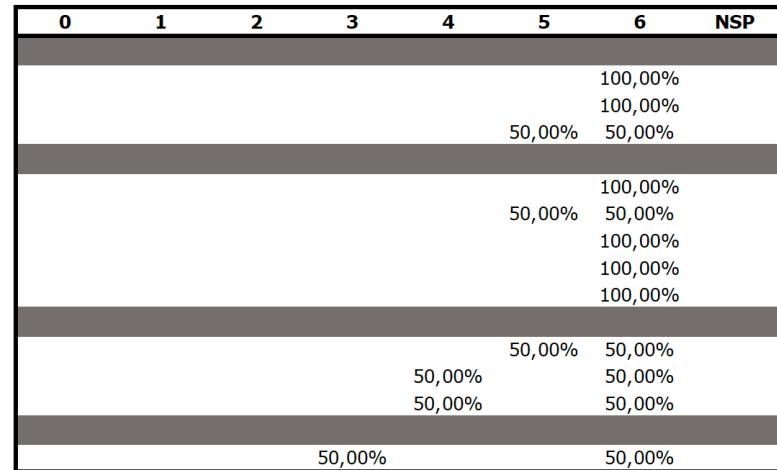
4. Le support de formation a facilité mes apprentissages
5. Le rythme du cours m'a permis de suivre et de comprendre la matière
6. Le formateur était encourageant et motivant
7. Dans l'ensemble, j'ai trouvé que les explications données par le formateur étaient claires
8. Les moyens logistiques sont suffisants

III. TRANSFERT

9. En relation avec ma pratique, je trouve le contenu de la formation pertinent
10. La formation que j'ai reçue aujourd'hui peut être directement appliquée dans ma pratique
11. Je compte mettre en application les nouvelles compétences que j'ai apprises dès mon retour à ma pratique

IV. APPRECIATION GENERALE

12. Mon degré de satisfaction global concernant cette formation est satisfaisant



Ce que les stagiaires disent avoir préféré pendant la formation :

« lorsque nous avons travaillé sur des exercices concrets comme le swan et le roll up » (CP)

Séminaire Technique Pilates (Module 1) – Niveau Intermédiaire (du 14 au 16/01/2022)

Nombre de participants 6
 Nombre de questionnaires distribués 6 soit 100% des participants
 Nombre de questionnaires complétés 5
 Taux de réponse sur les questionnaires distribués 83,33%

0 - Absolument pas d'accord avec la phrase
 6 - Complètement d'accord avec la phrase

I. OBJECTIFS DE LA FORMATION

1. Les objectifs de la formation sont clairs
2. Selon moi, les objectifs de la formation sont atteints
3. J'ai l'impression d'avoir compris et intégré la majorité du contenu de la formation

II. ORGANISATION DE LA FORMATION

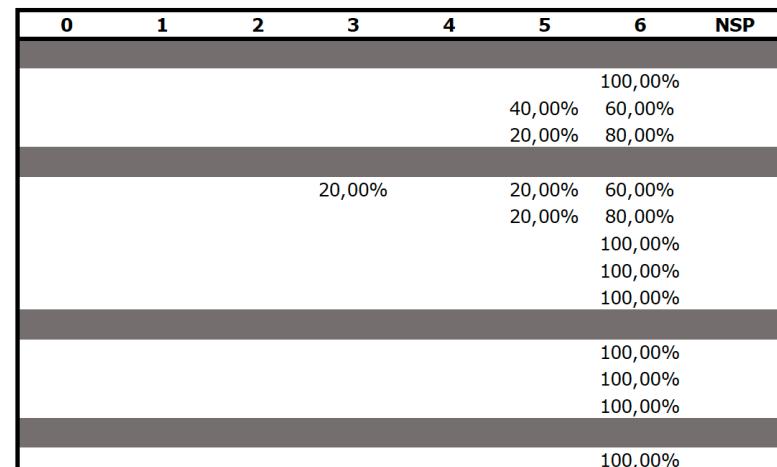
4. Le support de formation a facilité mes apprentissages
5. Le rythme du cours m'a permis de suivre et de comprendre la matière
6. Le formateur était encourageant et motivant
7. Dans l'ensemble, j'ai trouvé que les explications données par le formateur étaient claires
8. Les moyens logistiques sont suffisants

III. TRANSFERT

9. En relation avec ma pratique, je trouve le contenu de la formation pertinent
10. La formation que j'ai reçue aujourd'hui peut être directement appliquée dans ma pratique
11. Je compte mettre en application les nouvelles compétences que j'ai apprises dès mon retour à ma pratique

IV. APPRECIATION GENERALE

12. Mon degré de satisfaction global concernant cette formation est satisfaisant



Ce que les stagiaires disent avoir préféré pendant la formation :

« pouvoir pratiquer tous les exercices du niveau inter afin de comprendre ce que je devrai transmettre » (SL) / « la mise en pratique dans la continuité immédiate de l'apprentissage » (MFM) / « les échanges et la participation entre stagiaires et formateurs » (JR) / « la précision des instructions données pour chaque exercice » (KRG) / « nous avons pu passer du temps sur chaque exercice du niveau intermédiaire » (CP)

Anatomie (Module 5) – Bassin et périnée : anatomie et biomécanique du centre du corps – Application à la méthode Pilates (du 4 au 5/12/2021)

Nombre de participants 10
 Nombre de questionnaires distribués 10 soit 100% des participants
 Nombre de questionnaires complétés 10
 Taux de réponse sur les questionnaires distribués 100,00%

0 - Absolument pas d'accord avec la phrase
 6 - Complètement d'accord avec la phrase

I. OBJECTIFS DE LA FORMATION

1. Les objectifs de la formation sont clairs
2. Selon moi, les objectifs de la formation sont atteints
3. J'ai l'impression d'avoir compris et intégré la majorité du contenu de la formation

II. ORGANISATION DE LA FORMATION

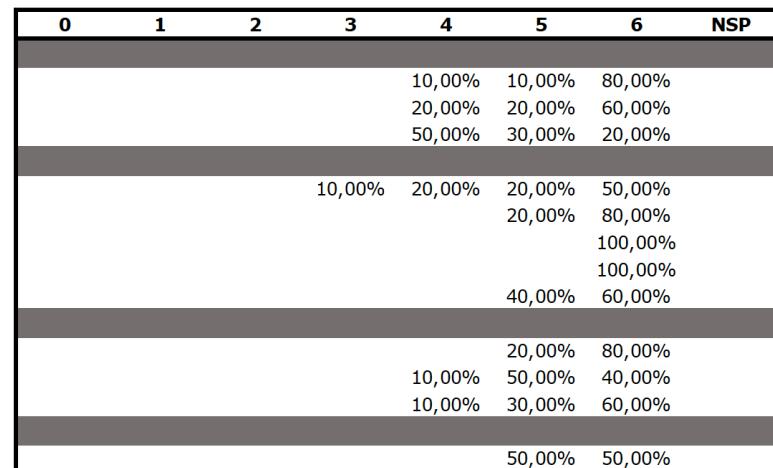
4. Le support de formation a facilité mes apprentissages
5. Le rythme du cours m'a permis de suivre et de comprendre la matière
6. Le formateur était encourageant et motivant
7. Dans l'ensemble, j'ai trouvé que les explications données par le formateur étaient claires
8. Les moyens logistiques sont suffisants

III. TRANSFERT

9. En relation avec ma pratique, je trouve le contenu de la formation pertinent
10. La formation que j'ai reçue aujourd'hui peut être directement appliquée dans ma pratique
11. Je compte mettre en application les nouvelles compétences que j'ai apprises dès mon retour à ma pratique

IV. APPRECIATION GENERALE

12. Mon degré de satisfaction global concernant cette formation est satisfaisant



Ce que les stagiaires disent avoir préféré pendant la formation :

« les bonbons et les chaînes musculaires » (SL) / « bienveillance du formateur et du groupe , et les supports utilisés pour l'apprentissage » (LD) / « le travail en groupe, par atelier pour formuler ou reformuler les connaissances » (MV) / « la qualité de l' intervenant et le contenu, riche et complet » (PJ) / « l'atelier avec les cartes, l'ambiance du groupe » (AKG) / « les interactions » (SD) / « l'analyse des profils afin de réussir à adapter à chacun la pratique du Pilates » (CP) / « tout » (MS) / « la clarté des explications en général, les explications étaient claires » (AL)

Anatomie (Module 5) – Anatomie et biomécanique de la respiration – Application à la méthode Pilates (du 6 au 7/11/2021)

Nombre de participants 15
 Nombre de questionnaires distribués 15 soit 100% des participants
 Nombre de questionnaires complétés 12
 Taux de réponse sur les questionnaires distribués 80,00%

- 0 - Absolument pas d'accord avec la phrase
 6 - Complètement d'accord avec la phrase

I. OBJECTIFS DE LA FORMATION

1. Les objectifs de la formation sont clairs
2. Selon moi, les objectifs de la formation sont atteints
3. J'ai l'impression d'avoir compris et intégré la majorité du contenu de la formation

II. ORGANISATION DE LA FORMATION

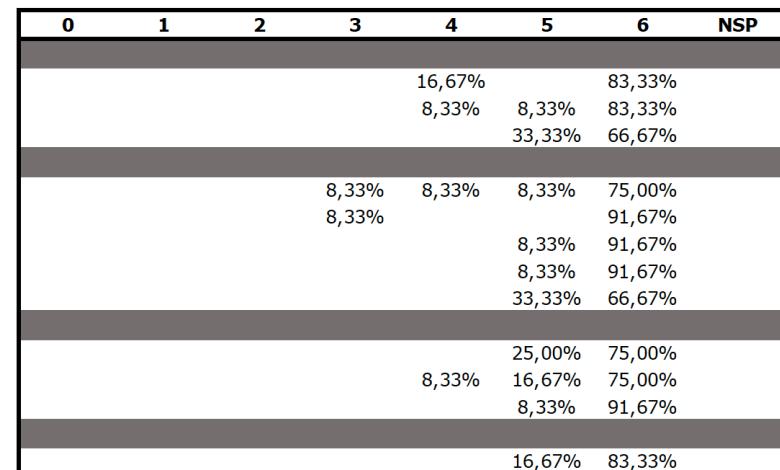
4. Le support de formation a facilité mes apprentissages
5. Le rythme du cours m'a permis de suivre et de comprendre la matière
6. Le formateur était encourageant et motivant
7. Dans l'ensemble, j'ai trouvé que les explications données par le formateur étaient claires
8. Les moyens logistiques sont suffisants

III. TRANSFERT

9. En relation avec ma pratique, je trouve le contenu de la formation pertinent
10. La formation que j'ai reçue aujourd'hui peut être directement appliquée dans ma pratique
11. Je compte mettre en application les nouvelles compétences que j'ai apprises dès mon retour à ma pratique

IV. APPRECIATION GENERALE

12. Mon degré de satisfaction global concernant cette formation est satisfaisant



Ce que les stagiaires disent avoir préféré pendant la formation :

« la construction progressive de l'approche, l'interaction et l'autonomie dans l'apprentissage » (MFM) / « l'apprentissage par le jeu » (KRG) / « La partie d'anatomie pure et de réflexion sur les muscles et leurs fonctions » (SL) / « le travail en groupe » (YM) / « La grande pédagogie du formateur, sa bienveillance et son professionnalisme » (MCB) / « Ce côté dynamique envers le travail pratique en petits groupes » (CH) / « les compétences du formateur, son style et ses stratégies d'enseignement » (FH) / « La pédagogie qui nous rend actifs pendant la formation » (CP) / « Tout ! Il manquait juste le support papier... » (MS) / « Le cheminement global pour arriver à la respiration, les animations » (AKG).

Séminaire Technique Pilates (Module 1) – Niveau Basique (du 25 au 26/09/2021)

Nombre de participants	10
Nombre de questionnaires distribués	10 soit 100% des participants
Nombre de questionnaires complétés	9
Taux de réponse sur les questionnaires distribués	90,00%

0 - Absolument pas d'accord avec la phrase
 6 - Complètement d'accord avec la phrase

I. OBJECTIFS DE LA FORMATION

1. Les objectifs de la formation sont clairs
2. Selon moi, les objectifs de la formation sont atteints
3. J'ai l'impression d'avoir compris et intégré la majorité du contenu de la formation

II. ORGANISATION DE LA FORMATION

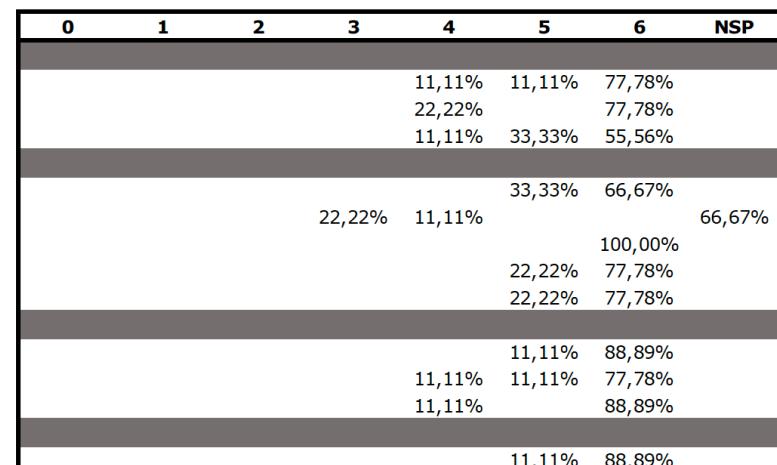
4. Le support de formation a facilité mes apprentissages
5. Le rythme du cours m'a permis de suivre et de comprendre la matière
6. Le formateur était encourageant et motivant
7. Dans l'ensemble, j'ai trouvé que les explications données par le formateur étaient claires
8. Les moyens logistiques sont suffisants

III. TRANSFERT

9. En relation avec ma pratique, je trouve le contenu de la formation pertinent
10. La formation que j'ai reçue aujourd'hui peut être directement appliquée dans ma pratique
11. Je compte mettre en application les nouvelles compétences que j'ai apprises dès mon retour à ma pratique

IV. APPRECIATION GENERALE

12. Mon degré de satisfaction global concernant cette formation est satisfaisant



Ce que les stagiaires disent avoir préféré pendant la formation :

« l'aspect très pratique, la richesse des mises en situation » (FL) / « l'échange » (JF) / « Pluralité de l'approche; s'approprier l'exercice via le prisme formateur/enseignant/élève » (MFM) / « l'interaction entre les groupes » (KRG) / « Le travail en petit groupe et le roulement de ces groupes qui a permis un échange très constructif » (CP) / « la pédagogie abordée super digeste et dans un esprit de construction brique par brique » (MCB) / « La clarification de chaque exercice et à quoi il sert » (SL).

Anatomie (Module 5) – Les courbures du corps humain – Application à la méthode Pilates (06/06/2021)

Nombre de participants 6
 Nombre de questionnaires distribués 6 soit 100% des participants
 Nombre de questionnaires complétés 6
 Taux de réponse sur les questionnaires distribués 100,00%

0 - Absolument pas d'accord avec la phrase
 6 - Complètement d'accord avec la phrase

I. OBJECTIFS DE LA FORMATION

1. Les objectifs de la formation sont clairs
2. Selon moi, les objectifs de la formation sont atteints
3. J'ai l'impression d'avoir compris et intégré la majorité du contenu de la formation

II. ORGANISATION DE LA FORMATION

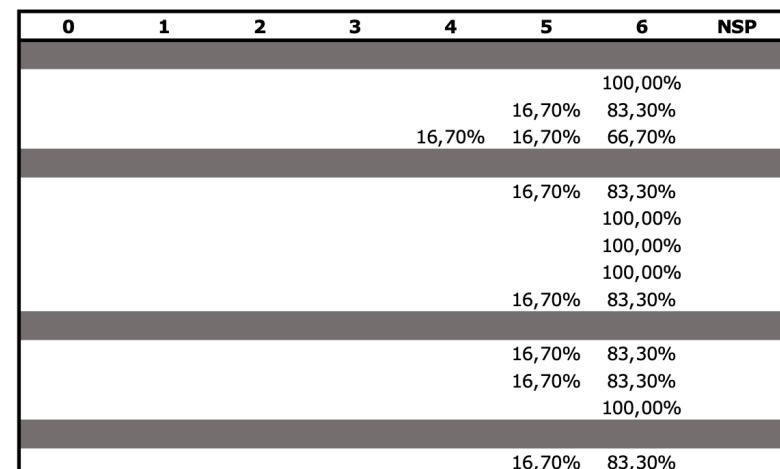
4. Le support de formation a facilité mes apprentissages
5. Le rythme du cours m'a permis de suivre et de comprendre la matière
6. Le formateur était encourageant et motivant
7. Dans l'ensemble, j'ai trouvé que les explications données par le formateur étaient claires
8. Les moyens logistiques sont suffisants

III. TRANSFERT

9. En relation avec ma pratique, je trouve le contenu de la formation pertinent
10. La formation que j'ai reçue aujourd'hui peut être directement appliquée dans ma pratique
11. Je compte mettre en application les nouvelles compétences que j'ai apprises dès mon retour à ma pratique

IV. APPRECIATION GENERALE

12. Mon degré de satisfaction global concernant cette formation est satisfaisant



Ce que les stagiaires disent avoir préféré pendant la formation :

« la fluidité du cours et les explications claires et précises » (GK) / « Les exercices pratiques » (MM) / « Les exemples concrets qui permettent de faire le lien avec les corps immédiatement » (CM) / « La prise de conscience des contenus théoriques via des exercices pratiques ciblés » (FM).

Séminaire Technique Pilates (Module 1) – Niveau Avancé (du 22 au 23/05/2021)

Nombre de participants 10
 Nombre de questionnaires distribués 10 soit 100% des participants
 Nombre de questionnaires complétés 10
 Taux de réponse sur les questionnaires distribués 100,00%

0 - Absolument pas d'accord avec la phrase
 6 - Complètement d'accord avec la phrase

I. OBJECTIFS DE LA FORMATION

1. Les objectifs de la formation sont clairs
2. Selon moi, les objectifs de la formation sont atteints
3. J'ai l'impression d'avoir compris et intégré la majorité du contenu de la formation

II. ORGANISATION DE LA FORMATION

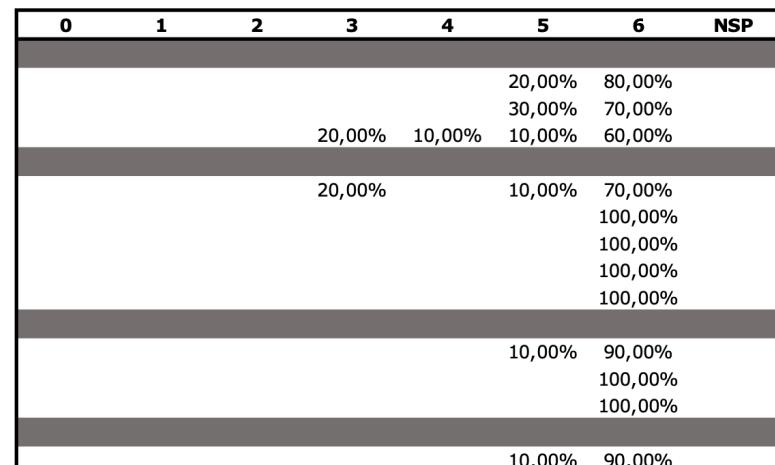
4. Le support de formation a facilité mes apprentissages
5. Le rythme du cours m'a permis de suivre et de comprendre la matière
6. Le formateur était encourageant et motivant
7. Dans l'ensemble, j'ai trouvé que les explications données par le formateur étaient claires
8. Les moyens logistiques sont suffisants

III. TRANSFERT

9. En relation avec ma pratique, je trouve le contenu de la formation pertinent
10. La formation que j'ai reçue aujourd'hui peut être directement appliquée dans ma pratique
11. Je compte mettre en application les nouvelles compétences que j'ai apprises dès mon retour à ma pratique

IV. APPRECIATION GENERALE

12. Mon degré de satisfaction global concernant cette formation est satisfaisant



Ce que les stagiaires disent avoir préféré pendant la formation :

« le rythme, le dialogue, les précisions, l'exhaustivité » (MA) / « Formation dans un climat détendu » (SB) / « Les bodies, l'ambiance, l'apprentissage des spotting » (SL) / « L'ambiance très dynamique et chaleureuse. Qualité du groupe et de la formatrice » (NF) / « L'apprentissage pédagogique et les échanges sur les expériences » (BC) / « La pratique, les mises en situation immédiates, la pédagogie de la formatrice » (CM) / « L'apprentissage pédagogique, les échanges informels » (FJ).

Anatomie (Module 5) – Le bassin et le périnée – Application à la méthode Pilates (du 20 au 21/03/2021)

Nombre de participants 8
 Nombre de questionnaires distribués 8 soit 100% des participants
 Nombre de questionnaires complétés 8
 Taux de réponse sur les questionnaires distribués 100,00%

0 - Absolument pas d'accord avec la phrase
 6 - Complètement d'accord avec la phrase

I. OBJECTIFS DE LA FORMATION

1. Les objectifs de la formation sont clairs
2. Selon moi, les objectifs de la formation sont atteints
3. J'ai l'impression d'avoir compris et intégré la majorité du contenu de la formation

II. ORGANISATION DE LA FORMATION

4. Le support de formation a facilité mes apprentissages
5. Le rythme du cours m'a permis de suivre et de comprendre la matière
6. Le formateur était encourageant et motivant
7. Dans l'ensemble, j'ai trouvé que les explications données par le formateur étaient claires
8. Les moyens logistiques sont suffisants

III. TRANSFERT

9. En relation avec ma pratique, je trouve le contenu de la formation pertinent
10. La formation que j'ai reçue aujourd'hui peut être directement appliquée dans ma pratique
11. Je compte mettre en application les nouvelles compétences que j'ai apprises dès mon retour à ma pratique

IV. APPRECIATION GENERALE

12. Mon degré de satisfaction global concernant cette formation est satisfaisant

