PROGRAMME DE FORMATION · FICHE PÉDAGOGIQUE

PILATES MATWORK 1 & 2

FORMATION CERTIFIANTE – LA ROCHELLE

Devenez instructeur·rice Pilates au sol : deux niveaux progressifs, une pédagogie de terrain et la certification « Animer une séance de Pilates » (RS6755).

RS6755 | France Compétences | Session du 13 février au 1er mars 2027 | Éligible CPF

8 jours	34	6	1 950 €
56 h en présentiel	mouvements	principes Pilates	éligible CPF · 10× sans frais

1 LA CERTIFICATION

Intitulé	Animer une séance de Pilates
Fiche	RS6755 — Répertoire spécifique de France Compétences
Certificateur	ENCP
Échéance	Enregistrement valable jusqu'au 01/10/2027
Modalité	Présentiel, 8 jours de 9 h à 17 h
Lieu	Caz Formation · 2 rue Jacques Cartier · 17000 La Rochelle

2 PUBLIC VISÉ

Professionnel·le·s de l'encadrement de la forme qui veulent ajouter le Pilates à leur activité : coachs, éducateurs sportifs, instructeurs fitness, kinésithérapeutes.

3 PRÉREQUIS & ADMISSION

- Être titulaire d'un diplôme permettant l'encadrement des activités de la forme
- BPJEPS AF / AGFF, CQP IF / ALS, STAPS, DEUST métiers de la forme ou kinésithérapeute
- Entretien de positionnement avec le responsable pédagogique

4 OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

à l'issue de la formation, vous serez capable de :

MATWORK 1

LES FONDAMENTAUX

- Maîtriser les 15 postures du Pilates Basic
- Activer le powerhouse et la respiration thoracique latérale
- Construire et guider vos premières séquences
- Corriger et sécuriser chaque mouvement

MATWORK 2

ANIMER UN COURS COMPLET

- Maîtriser les variantes et les enchaînements avancés
- Construire et animer un cours de Pilates complet
- Adapter la séance au niveau et aux besoins du groupe
- Préparer la certification RS6755

5 LE PROGRAMME

8 jours, du Matwork 1 à la certification

Jours 1 à 3 · Matwork 1	Les 15 postures Pilates Basic : fondamentaux, powerhouse, respiration, premières séquences.
Jours 4 à 6 · Matwork 2	Approfondissement : variantes, enchaînements avancés, construction et animation d'un cours complet.
Jour 7 · Examen blanc	Mise en situation d'encadrement, préparation à la certification dans les conditions réelles.
Jour 8 · Certification	Évaluation devant jury : mise en situation, oral et questions / réponses.

Les 6 principes Pilates

Concentration · Contrôle · Centre · Fluidité · Précision · Respiration

6 MÉTHODES & MOYENS

- Formation 100 % en présentiel à La Rochelle
- Pratique dès le premier jour, mises en situation et retours individualisés
- Examen blanc dans les conditions réelles avant le jury
- Espace stagiaire en ligne : cours, planning, émargement et documents

7 SUIVI & ÉVALUATION

- Évaluation formative sur le terrain, guidée par le formateur
- Notions théoriques évaluées lors d'échanges individuels
- Émargement de chaque séance
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation

8 ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

Audrey Boutin	Responsable pédagogique et formatrice Pilates — BPJEPS AGFF (2011), formée au Pilates Matwork 1 et 2
Mickael Cazalas	Fondateur de Caz Formation, coordination de la formation et référent handicap

9 MODALITÉS DE CERTIFICATION

L'évaluation finale se déroule devant un jury composé d'un encadrant Pilates et d'un membre de l'équipe pédagogique.

Mise en situation	Encadrement d'une séance de Pilates avec un participant modèle
Oral	Présentation et justification de la pertinence de son encadrement
Échanges avec le jury	Questions / réponses pour approfondir l'analyse

10 TARIF & FINANCEMENT

Formation Pilates Matwork 1 & 2 — **1 950 €**

Éligible au CPF, prise en charge possible par les OPCO. En autofinancement : paiement jusqu'en 10 fois sans frais.

Tarif net de taxe : exonération de TVA (art. 261-4-4° a du CGI). Toute prise en charge reste soumise aux critères et à l'accord du financeur.

11 INSCRIPTION & DÉLAIS D'ACCÈS

- Candidature en ligne sur cazformation.fr
- Entretien de positionnement
- Dépôt des pièces dans votre espace candidat
- Validation du financement

Inscription possible jusqu'à 15 jours avant le démarrage, dans la limite des places disponibles.

12 DÉBOUCHÉS

- Salles de sport & clubs de fitness
- Studios Pilates & yoga
- Coaching privé / small group training
- Associations sportives & structures de loisirs
- Centres de bien-être et de remise en forme
- Sport santé : seniors, reprise d'activité douce

13 ACCESSIBILITÉ & HANDICAP

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Avant votre inscription, contactez notre référent handicap : nous étudions ensemble, en toute confidentialité, les aménagements utiles (rythme, supports, modalités).

Mickael Cazalas · contact@caz-formation.fr

Si besoin, nous mobilisons les partenaires spécialisés : Agefiph, Ressource handicap formation (RHF), Cap emploi. Les locaux de formation sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

14 INFORMATIONS PRATIQUES & QUALITÉ

Nature de l'action	Action de formation certifiante préparant à la certification « Animer une séance de Pilates » (RS6755, certificateur ENCP)
Horaires	9 h–12 h 30 et 13 h 30–17 h
Délai d'accès	Inscription possible jusqu'à 15 jours avant le démarrage, dans la limite des places disponibles.
Positionnement	Questionnaire de positionnement et entretien avant l'entrée : vérification des prérequis, recueil de vos objectifs et adaptation du parcours si besoin.
Assiduité	Émargement par demi-journée.
À l'issue	Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la durée et les résultats de l'évaluation des acquis, et certificat de réalisation pour les financeurs.
Satisfaction	Questionnaire à chaud en fin de formation, puis à froid quelques mois plus tard.
Réclamations	À adresser à contact@caz-formation.fr : chaque réclamation est enregistrée et reçoit une réponse écrite.
Annulation et report	Conditions précisées dans les conditions générales de vente (cazformation.fr/cgv.html) et dans votre contrat ou convention.
Indicateurs de résultats	Publiés et mis à jour sur la page de la formation (cazformation.fr) : satisfaction et réussite à la certification.

UNE QUESTION ?

Notre équipe vous répond sous 48 h.

06 37 83 35 23
contact@caz-formation.fr
2 rue Jacques Cartier · 17000 La Rochelle

VERSION	MISE À JOUR	RÉDACTEUR
V1.4	03/11/2026	Mickael Cazalas