

Formation PILATES INTUITIF

Guide du cheminement et des travaux à compléter

Ce document a pour objectif de vous aider à suivre clairement votre parcours de formation et à savoir quoi compléter, quand et dans quel ordre.

Vous disposez de **24 mois** à partir de votre inscription pour compléter l'ensemble de la formation.

La formation comprend deux volets

- **Volet 1** – Anatomie fonctionnelle et mobilité active
- **Volet 2** – Certification Pilates au sol

Dans chacun de ces volets, vous devrez :

- visionner les **capsules vidéo** de formation
- compléter les **travaux demandés**
- effectuer les **pratiques et observations** requises

À la fin du parcours, vous devrez également réussir l'**examen final de certification**.

Toutes ces étapes peuvent être complétées progressivement pendant les 24 mois.

Lorsque vous participez à une cohorte et que vous êtes absent à un week-end, il est de votre responsabilité de visionner l'enregistrement du week-end avant le week-end suivant, afin d'assurer la continuité de vos apprentissages.

La formation peut se faire à votre rythme, mais elle repose sur une **structure progressive** qui vous guide vers l'intégration des connaissances et de la pratique. L'objectif n'est pas seulement de compléter une formation, mais de développer les compétences nécessaires pour devenir **un instructeur dont on se souvient**.

Volet 1 — Anatomie fonctionnelle et mobilité active

Base fondamentale de la formation. Le **contenu du portail** (capsules vidéo) doit être complété **avant d'être éligible à l'examen du Volet 2**. Les travaux et grilles, quant à eux, peuvent être remis en tout temps dans le délai de **24 mois** suivant votre inscription.

Travaux à remettre

- **Grille d'auto-évaluation personnelle**

Minimum 4 à 5 exercices pour les modules 1 et 2.

- **Grille de pratique accompagnée**

Guider 5 personnes différentes — 1 exercice par personne.

- **Fiche de réflexion personnelle**

1 page maximum sur le Volet 1.

- **Quiz théorique en ligne**

À compléter à la fin de chaque module. Note de passage : 85 %.

Volet 2 — Certification Pilates au sol

Intégration des apprentissages et développement des compétences d'enseignement. Le **contenu du portail** (capsules vidéo) doit être complété **avant d'être éligible à l'examen final**. Les travaux et grilles peuvent être remis en tout temps dans le délai de **24 mois** suivant votre inscription.

Travaux à remettre

- **Grille de pratiques personnelles**

28 pratiques. Il est fortement recommandé d'en avoir complété plus de 50 % avant l'examen.

- **Grille d'observation**

20 observations. Même recommandation : plus de 50 % avant l'examen.

- **Grille d'étude et travail personnel**

Minimum 20 heures.

- **Projet final — cours donnés**

Donner 10 cours et compléter la grille des cours (plan de cours).

Accompagnement pour les étudiants à distance

Deux rencontres d'accompagnement sont prévues pour soutenir votre apprentissage.

Rencontre 1 — Fondements

Ce qui est validé :

- ✓ **Respiration diaphragmatique**
- ✓ **Activation du core**
- ✓ **Alignement du corps**

Conditions pour y participer :

- Avoir été présent aux deux premiers week-ends, *ou* avoir visionné les enregistrements en totalité.
- 8 premières pratiques complétées.
- Au moins 60 % du Volet 1 complété.

Rencontre 2 — Maîtrise

Ce qui est validé :

- ✓ **Maîtrise des 6 fondements du Pilates**

Condition :

- Les 4 week-ends de formation complétés.

Examen final

Composition de l'examen

- **Examen théorique**

100 questions à choix multiple et 20 questions à développement.

- **Travail pédagogique**

Rédaction de 3 plans de cours : débutant, intermédiaire, avancé. (*Il est important de faire vos devoirs afin d'avoir un retour et être sur la bonne voie pour l'examen.*)

- **Examen pratique**

Enregistrement de 2 exercices + présentation ou enregistrement d'un cours de 20 minutes.

Conditions d'éligibilité

- Capsules des Volets 1 et 2 entièrement complétées.
- Note de passage : **85 %** dans l'ensemble des quiz du Volet 1.
- Examen 100 % en ligne — vos manuels sont autorisés.

Dates d'examen 2026

- **21 juin 2026**
- **29 août 2026**
- **31 octobre 2026**

*Il n'y a aucune urgence à passer l'examen.
L'objectif est d'acquérir de nouvelles connaissances
et de devenir un instructeur dont on se souvient.*

La pratique, l'étude et la patience sont les clés de votre réussite.
