

REFERENTIEL DE COMPETENCES ET D'EVALUATION
CERTIFICAT DE COMPETENCES EN TECHNIQUES ET ENSEIGNEMENT DES ACTIVITES PILATES
Formation Certifiante

Sous réservation de certification enregistrée au Répertoire Spécifique – Direction des certifications FRANCE COMPETENCES*

*« Sont enregistrées pour une durée maximale de cinq ans, dans un répertoire spécifique établi par France compétences, sur demande des ministères et organismes certificateurs les ayant créées et après avis conforme de la commission de France compétences en charge de la certification professionnelle, les certifications et habilitations correspondant à des compétences professionnelles complémentaires aux certifications professionnelles. Ces certifications et habilitations peuvent, le cas échéant, faire l'objet de correspondances avec des blocs de compétences de certifications professionnelles. »

REFERENTIEL DE COMPETENCES	REFERENTIEL D'EVALUATION	
	MODALITES D'EVALUATION	CRITERES D'EVALUATION
<ul style="list-style-type: none"> Maitriser les règles d'hygiène et de sécurité associées à l'enseignement des activités du PILATES afin d'assurer l'intégrité physique de ses pratiquants et la sécurisation de son espace de pratique (dont la maîtrise des comportements et gestes à réaliser en cas d'incident ou d'accident) Agir dans la limite des prérogatives pédagogiques du certificat de compétences afin d'agir en responsabilité vis-à-vis de son public et des tiers. 	<p>Le candidat choisit la modalité de certification en présentiel ou distanciel.</p> <p><u>Modalité de l'épreuve 1 et mise en œuvre :</u> A l'issue de sa formation le candidat répond à un QCM en présentiel ou en distanciel de 20 questions en 30 minutes.</p> <p><u>Modalité de validation de l'épreuve :</u> Le candidat obtient un total d'au moins 20/25 pour valider l'épreuve.</p> <p>1 surveillant d'épreuve</p>	<p>Mobilise les connaissances liées aux activités du Pilates et à son environnement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Techniques - Scientifiques - Méthodologiques - Réglementaires
<ul style="list-style-type: none"> Préparer un échauffement adapté et un retour au calme dans sa séance en vue de favoriser l'entrée puis la sortie de l'activité. Assurer la prise en charge du public en respectant et mobilisant les principes techniques et pédagogiques associés aux activités PILATES Préparer et concevoir des séances structurées et adaptées à son public afin de proposer des enchaînements fluides et progressif (en terme d'intensité et ou de difficulté) en maîtrisant et appliquant les principes méthodologiques associés à la discipline. Maitriser les techniques (exercices / postures et enchaînement) Pilates nécessaires à l'encadrement et la mise en œuvre des exercices <u>avec ou sans petit matériel</u> 	<p><u>Modalité de l'épreuve 2 et mise en œuvre :</u></p> <p>CHOIX 1 : EN PRESENTIEL : Le candidat met en œuvre/anime deux séquences de 20 mn d'animation PILATES : l'une avec petit matériel et l'autre sans matériel *sur un public composé de 6 personnes maximum. *<i>cercle/Foam roller/ballon paille/swiss ball.</i></p> <p>La chronologie des séquences et le choix du matériel sont au choix des candidats. Le public est proposé par l'organisme certificateur.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aménage et sécurise sa zone de pratique et veille à l'intégrité physique de son public - Respecte la structure de séance liée aux activités Pilates - Propose des exercices adaptés à son public - Prend en charge son groupe et présente les objectifs de la séance - Propose un échauffement et/ ou un retour au calme - Respecte le principe de <i>routine</i> de l'activité du Pilates (mémorisation des mouvements et de la respiration associée) - Propose des enchaînement fluides (dans l'enchaînement des postures) - Démontre techniquement les mouvements - Apporte l'ensemble des consignes (placement, exécution, respiration, sensation et focalisation)

<ul style="list-style-type: none"> • Maîtriser les consignes associées (placement, exécution, respiration, sensation et focalisation...) <u>avec ou sans petit matériel</u> • Maîtriser le vocabulaire nécessaire à l'encadrement et la mise en œuvre des exercices afin de favoriser la compréhension • Observer son public et réguler les situations en vue de proposer des adaptations (matériel ou d'aide). • Concourir au maintien des capacités physiques individuelles dans un objectif de santé, et de bien-être du public • Prévenir des pathologies liées à la sédentarité ou aux pathologies professionnelles • Maîtriser les options et évolutions en vue d'augmenter ou de diminuer la difficulté des exercices Pilates, <u>avec ou sans petit matériel</u> • Maîtriser l'utilisation du petit matériel associés aux activités PILATES, nécessaires à la mise en œuvre des exercices, 	<p>L'épreuve est suivie d'un entretien de 20 mn maximum : 10 minutes maximum de retour du candidat suivi d'un questionnement par les évaluateurs.</p> <p>La préparation de séance se fait en amont de la certification.</p> <p>Modalité de validation de l'épreuve : Le candidat valide au moins 12 critères sur 15 de la grille d'évaluation, pour valider l'épreuve.</p> <p>2 évaluateurs</p> <p>CHOIX 2 : EN DISTANCIEL : Le candidat se filme, en répondant au cahier des charges du format vidéo, une animation de deux séquences de 20 minutes d'animation PILATES : l'une avec petit matériel et l'autre sans matériel*, pour un public composé de 6 personnes maximum. La vidéo est transmise en amont du jour de l'entretien de l'épreuve <i>*cercle/Foam roller/ballon paille/swiss ball.</i></p> <p>La chronologie des séquences et le choix du matériel sont au choix des candidats.</p> <p>L'épreuve est suivie ensuite d'un entretien de 20 mn maximum : 10 minutes maximum de retour du candidat suivi d'un questionnement par les évaluateurs.</p> <p>La préparation de séance se fait en amont de la certification.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Corrige et propose des adaptations le cas échéant - Rappel les consignes en cours d'exécution et/ ou régule son groupe - Éduque et Interagit avec son public - crée un climat propice à la concentration et au bien-être physique et mentale - Propose des options /évolutions (augmentation/diminution de la difficulté) - Prévoit des progressions - Maîtrise l'utilisation du petit matériel associés aux activités PILATES et nécessaires à la mise en œuvre des exercices - Lors de l'entretien, le candidat analyse et évalue sa séance d'animation en mobilisant les connaissances acquises et justifie ses choix éducatifs et pédagogiques
	<p>Les 2 épreuves doivent être validées pour obtenir la certification</p>	

CORRESPONDANCE entre le REFERENTIEL DE COMPETENCE et les CRITERES D'EVALUATION

REFERENTIEL DE COMPETENCE	CRITERES D'EVALUATION
<ul style="list-style-type: none"> Maitriser les règles d'hygiène et de sécurité associées à l'enseignement des activités du PILATES afin d'assurer l'intégrité physique de ses pratiquants et la sécurisation de son espace de pratique (dont la maîtrise des comportements et gestes à réaliser en cas d'incident ou d'accident) Agir dans la limite des prérogatives pédagogiques du certificat de compétences afin d'agir en responsabilité vis-à-vis de son public et des tiers. 	1. Aménage et sécurise sa zone de pratique et veille à l'intégrité physique de son public
<ul style="list-style-type: none"> Préparer un échauffement adapté et un retour au calme dans sa séance en vue de favoriser l'entrée puis la sortie de l'activité. Assurer la prise en charge du public en respectant et mobilisant les principes techniques et pédagogiques associés aux activités PILATES 	2. Propose un échauffement et/ ou un retour au calme 3. Prend en charge son groupe et présente les objectifs de la séance 4. Respecte la structure de séance liée aux activités PILATES (alternance des exercices entre la mobilité et la force)
<ul style="list-style-type: none"> Préparer et concevoir des séances structurées et adaptées à son public afin de proposer des enchaînements fluides et progressif (en terme d'intensité et ou de difficulté) en maitrisant et appliquant les principes méthodologiques associés à la discipline. 	5. Propose des exercices adaptés à son public 6. Propose des enchaînement fluides (dans l'enchaînement des postures) et progressifs 7. Respecte le principe de <i>routine</i> de l'activité du Pilates (mémorisation des mouvements et de la respiration associée)
<ul style="list-style-type: none"> Maitriser les techniques (exercices / postures et enchaînement) Pilates nécessaires à l'encadrement et la mise en œuvre des exercices <u>avec ou sans petit matériel</u> Maitriser les consignes associées (placement, exécution, respiration, sensation et focalisation...) <u>avec ou sans petit matériel</u> Maitriser le vocabulaire nécessaire à l'encadrement et la mise en œuvre des exercices afin de favoriser la compréhension 	8. Démonstre techniquement les mouvements 9. Apporte l'ensemble des consignes (placement, exécution, respiration, sensation et focalisation)
<ul style="list-style-type: none"> Observer son public et réguler les situations en vue de proposer des adaptations (matériel ou d'aide). 	10. Corrige et propose des adaptations le cas échéant 11. Rappel les consignes en cours d'exécution et/ ou régule son groupe
<ul style="list-style-type: none"> Concourir au maintien des capacités physiques individuelles dans un objectif de santé, et de bien-être du public Prévenir des pathologies liées à la sédentarité ou aux pathologies professionnelles 	12. Éduque et Interagit avec son public - crée un climat propice à la concentration et au bien-être physique et mentale
<ul style="list-style-type: none"> Maitriser les options et évolutions en vue d'augmenter ou de diminuer la difficulté des exercices PILATES, <u>avec ou sans petit matériel</u> 	13. Propose des options /évolutions (augmentation/diminution de la difficulté) - Prévoit des progressions
<ul style="list-style-type: none"> Maitriser l'utilisation du petit matériel associés aux activités PILATES, nécessaires à la mise en œuvre des exercices, 	14. Maitrise l'utilisation du petit matériel associés aux activités PILATES et nécessaires à la mise en œuvre des exercices.