



FORMATION

ANIMER UNE SÉANCE DE PILATES



Cette offre de formation
est éligible à

**MON
COMPTE
FORMATION**

moncompteformation.gouv.fr



RS6755

DOSSIER D'INSCRIPTION

FORMATION PILATES

Le dossier complet doit être retourné à l'adresse mail suivante : **formations.ob@encp.fr**

Des frais d'inscription de 35€ sont requis. Une fois votre inscription validée, vous recevrez par e-mail les coordonnées bancaires de l'ENCP pour effectuer un virement.

1 - DOCUMENTS À FOURNIR

- ☐ Dossier d'inscription complété avec précision.
- ☐ Copie recto verso de la carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité.
- ☐ Photocopie de la carte vitale.
- ☐ Photocopie de la carte professionnelle d'éducateur sportif en cours de validité ou photocopie de votre diplôme d'État : DEUST, STAPS, BPJEPS, Licence, PASS, LAS...

2 - IDENTITÉ

☐ Madame ☐ Monsieur

Nom :

Nom de naissance (si marié.e) :

Prénom :

Né(e) le : à : N° département :

Adresse :

Code postal : Ville :

Téléphone Portable :

Mail :

Numéro de sécurité sociale :

DOSSIER D'INSCRIPTION

FORMATION PILATES

3 - CHOIX DES OPTIONS

☐ Je confirme et certifie souhaiter participer à la formation Pilates.

Souhaitez-vous utiliser votre Compte Personnel de Formation (CPF) pour financer cette formation ?

☐ OUI ☐ NON

Disposez-vous déjà du niveau Matwork 1 ?

☐ OUI ☐ NON

Dans quel ville ENCP souhaitez-vous réaliser la formation ?

☐ Rennes ☐ Caen ☐ Lorient ☐ Brest ☐ Marseille ☐ Toulouse

4 - AUTORISATION DE DROIT À L'IMAGE

Je soussigné(e) autorise ou n'autorise pas
(rayer la mention inutile) l'ENCP à utiliser mon image pour la promotion
de l'établissement et pour toutes ses productions sur les différents supports
de communication connus ou à venir.

☐ OUI ☐ NON

Le

À

Signature précédée de la mention
« bon pour autorisation »

Signature :

DOSSIER D'INSCRIPTION

FORMATION PILATES

5 - FICHE D'AUTO-POSITIONNEMENT

Pour chaque question, cochez la réponse correspondant le mieux à votre niveau.

ÉCHELLE D'AUTO-ÉVALUATION :

☐ 1 : Aucun / Découverte = Je n'ai aucune connaissance ou expérience sur ce sujet.

☐ 2 : Notions = J'ai des connaissances théoriques ou une première approche, sans mise en pratique significative.

☐ 3 : Pratique occasionnelle = Je pratique ou j'ai déjà mis en oeuvre cette compétence, mais de manière ponctuelle et encore peu maîtrisée.

☐ 4 : Pratique régulière = Je maîtrise cette compétence et je l'utilise régulièrement de façon autonome.

☐ 5 : Maîtrise / Transmission = Je maîtrise pleinement cette compétence et je suis capable de l'expliquer, de l'adapter et de la transmettre à d'autres.

DOSSIER D'INSCRIPTION

FORMATION PILATES

AUTO-ÉVALUATION :

1. Connaissance des principes fondamentaux du Pilates (respiration, centrage, contrôle).

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

2. Capacité à réaliser correctement les exercices de base du Pilates au sol.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

3. Connaissance de l'anatomie fonctionnelle liée au tronc (gainage, posture).

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

4. Capacité à adapter un exercice Pilates selon le niveau du pratiquant.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

5. Expérience dans l'encadrement de séances Pilates ou assimilées.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

6. Capacité à corriger verbalement et visuellement un pratiquant.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

7. Compréhension des contre-indications et principes de sécurité.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

8. Capacité à structurer une séance Pilates (échauffement, corps de séance, retour au calme).

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

9. Aisance dans l'animation d'un groupe.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

10. Motivation à professionnaliser sa pratique du Pilates dans un cadre certifiant.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

11. Etes-vous RQTH ?

☐ OUI ☐ NON

Avez-vous besoin d'un aménagement particulier durant la formation et durant la certification ?

☐ OUI ☐ NON

DOSSIER D'INSCRIPTION

FORMATION PILATES

6 - QUESTIONNAIRE DE SANTÉ

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour réaliser cette formation.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON.

Durant les 12 derniers mois	OUI	NON
Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?		
Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?		
Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?		
Avez-vous eu une perte de connaissance ?		
Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?		
Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?		

À ce jour	OUI	NON
Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?		
Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?		
Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?		

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical pour la pratique du pilates à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.