



**pilates**  
pole école de Pilates et de Yoga

Pilates pôle Carol Borgo  
[www.pilates-pole.com](http://www.pilates-pole.com)  
- 06 81 96 56 26 -



**Génération  
sport**

Zone artisanale de Laubian  
40510 Seignosse  
- 05 58 42 13 65 -

# PILATES FONDAMENTAL MATWORK



Proposée par Génération Sport

*Association loi 1901 GENERATION SPORT Enregistrée sous le N°W401002558 , auprès du Préfet d'aquitaine , de la sous-préfecture de Dax ,N° siret : 440 220 754 000 20 Catégorie juridique 9220 (association déclarée) Activité principale exercée (APE) 9312Z (activités de clubs de sports ) , enregistrée sous le numéro 72 40 0108640 ; pour la déclaration d'activité en temps que prestataire de formation conformément aux dispositions de l'article R.6351-6 du code du travail .*

## CONTRAT DE FORMATION PROFESSIONNELLE

Articles L.6353-3 à 6353-7 du code du travail

### Entre les soussignés

Association loi 1901

GENERATION SPORT Formation

Enregistrée sous le N°W401002558 , auprès du Préfet d'Aquitaine, de la sous-préfecture de Dax

### Adresse

3 Porte de Laubian  
ZA de Laubian  
40510 SEIGNOSSE

N° siret : 440 220 754 000 20

Catégorie juridique : **9220 (association déclarée)**

Activité principale exercée (APE) : **9312Z (activités de clubs de sports)**

Enregistrée sous le numéro **72 40 0108640** ; pour la déclaration d'activité en temps que prestataire de formation conformément aux dispositions de l'article R.6351-6 du code du travail.

**Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état**



**pilates**  
pole école de Pilates et de Yoga

Pilates pôle Carol Borgo  
www.pilates-pole.com  
- 06 81 96 56 26 -

Et



Génération  
sport

Zone artisanale de Laubian  
40510 Seignosse  
- 05 58 42 13 65 -

NOM PRENOM

ADRESSE

PROFESSION

### **ARTICLE 1 : Objet**

En exécution du présent contrat, l'organisme de formation s'engage à organiser l'action de formation intitulée "PILATES FONDAMENTAL MATWORK".

### **ARTICLE 2 : Nature et caractéristique des actions de formation**

L'action de formation entre dans la catégorie des actions de Formation professionnelle, prévue par l'article L.6313-1 du code du travail.

Elle a pour objectif d'acquérir les compétences nécessaires à l'enseignement de la technique PILATES.

A l'issue de la formation, une attestation de formation vous sera remise ainsi que la certification "PILATES FONDAMENTAL MATWORK" délivrée par GENERATION SPORT Formation.

### **Validation écrite et Validation pratique**

#### **VALIDATION ECRITE**

La validation écrite se fera à partir d'un QCM qui se déroulera en 1H.

Les candidats ont reçu un manuel lors de leur stage. Il est fortement conseillé de le lire attentivement et d'en connaître les principaux axes.

Association loi 1901 GENERATION SPORT Enregistrée sous le N°W401002558 , auprès du Préfet d'aquitaine , de la sous-préfecture de Dax ,N° siret : 440 220 754 000 20 Catégorie juridique 9220 (association déclarée) Activité principale exercée (APE) 9312Z (activités de clubs de sports ) , enregistrée sous le numéro 72 40 0108640 ; pour la déclaration d'activité en temps que prestataire de formation conformément aux dispositions de l'article R.6351-6 du code du travail .

Les questions porteront sur plusieurs sujets :

- l'anatomie
- les os et les articulations
- l'historique et la philosophie de Pilates
- les muscles
- les mouvements Pilates

Le questionnaire comporte 50 questions. Chaque question est notée sur 1 point.

Il est demandé 80% minimum des points pour l'obtention de l'examen théorique.

### VALIDATION PRATIQUE

Seuls les candidats diplômés ayant donné 15H de cours minimum en tant qu'instructeur stagiaire et pratiqué à titre personnel 30H seront autorisés à passer les épreuves à la fin des 3 weekends.

Pour les candidats non diplômés, l'examen théorique et l'examen pratique se feront dans les 6 mois. Ils devront réaliser 60H de cours en tant qu'instructeur stagiaire et 120H de pratique personnelle.

Il sera demandé au stagiaire un justificatif des heures d'enseignements de Pilates.

## Déroulement

La validation pratique consistera en la mise en situation sur quelques exercices tirés au sort le matin de l'examen (démonstration, consignes, voix, corrections et variante).

Le candidat prépare sa présentation écrite et pratique. Il devra ajouter 2 mouvements (un avant et un après le mouvement imposé) en tenant compte des transitions, des catégories de mouvement et de son public.

La préparation écrite comportera obligatoirement :

- le nom du mouvement
- les muscles principaux sollicités
- la catégorie du mouvement
- les visualisations (au moins 2 pour chaque mouvement)
- les variations prévues

Le candidat enseignera avec un groupe débutant de 5 personnes maximum.

Il sera jugé par des professionnels de l'éducation sportive (3).

Pour l'obtention de l'examen pratique, 75% minimum des points seront nécessaires.

## Durée de la formation

La formation se déroule sur une semaine (soit 33 heures de formation incluant l'examen).

Le lundi de 8h00 à 19h30, le Mardi de 09h15 à 19h00, le Mercredi de 09h15 à 19h30, le Jeudi de 09h15 à 17h00 et le Vendredi de 09h30 à 12h00.

## **Programme de l'action de formation :**

En application de l'article L.6353-1 « les actions de formation mentionnées à l'article L.6313-1 sont réalisées conformément à un programme préétabli qui, en fonction d'objectifs déterminés, précise les moyens pédagogiques techniques et d'encadrement mis en œuvre ainsi que les moyens permettant de suivre son exécution et d'en apprécier les résultats »

### **1<sup>er</sup> jour :**

**De 08h00 à 19h30**

#### **PRESENTATION**

- Présentation de la formation et des participants
- Présentation verbale du PILATES historique + Les 10 principes de base
- Cours de Pilates par Carol Borgo
- Les différents courants PILATES

#### **DEJEUNER**

- Le corps humain : un ensemble cohérent
  - La position anatomique de référence
  - Les plans
  - Les principaux muscles
  - Les repères osseux/le squelette
  - Les principaux mouvements
  - Les abdominaux
  - La respiration
- Cours de Pilates



Pilates pôle Carol Borgo  
www.pilates-pole.com  
- 06 81 96 56 26 -



Zone artisanale de Laubian  
40510 Seignosse  
- 05 58 42 13 65 -

## 2ème jour

De 09h15 à 19h00

- Observation et Travail Personnel
- Exécution, analyse et variation des 5 Mouvements suivants (Hundred, One leg circle, One leg stretch, Double leg stretch et Scissors)

## DEJEUNER

- Séance Pilates (30min par stagiaire) + Interprétation/Commentaire
- Exécution, analyse et variation des 2 Mouvements suivants (Shoulder bridge, Roll-up)
- Ateliers, révision des 7 mouvements PILATES et travail sur les mouvements de transition
- Travail Personnel
- Cours de Pilates

## 3ème jour

De 09h15 à 19h30

- Cours de Pilates
- Travail Personnel

## DEJEUNER

- Exécution, analyse et variation des 3 mouvements suivants (Rolling like a ball, Spine twist, Swan dive)
- Séance Pilates (30min par stagiaire) + Interprétation/Commentaire
- Travail sur l'échauffement PILATES
- Travail Personnel et révision des 10 mouvements PILATES
- Cours de Pilates

#### 4ème jour

De 09h15 à 17h00

- Cours de Pilates
- Travail Personnel
- Exécution, analyse et variation des 5 derniers mouvements (Swimming, Leg pull prone, Side kick, Side Bend, Push up)

#### DEJEUNER

- Révision des 15 mouvements
- Ateliers avec prise de parole des participants sur leur questionnaire
- Atelier pratique incluant des mouvements de transition

#### 5ème jour

De 09h30 à 12h00

- Cours Pilates
- Evaluation Théorique

#### **ARTICLE 3 : Niveau de connaissances préalables nécessaire**

Afin de suivre au mieux l'action de formation susvisée et obtenir la ou les qualifications auxquelles elle prépare, le stagiaire est informé qu'il est conseillé de posséder, avant l'entrée en formation, le niveau de connaissance suivant :

- B.P
- TRONC COMMUN
- STAPS
- D.E
- BEMF
- TECHNICIEN SPORTIF (niveau 1)

Pour les personnes non titulaires des diplômes cités ci-dessus et désireuses de suivre la formation pour enseigner le Pilates, il est obligatoire de s'informer auprès de la DDJS sur la réglementation en vigueur.

#### **La pratique personnelle est obligatoire**

Association 1101 1101 - GÉNÉRATION SPORT - Enregistrée sous le N°W401002558 , auprès du Préfet d'aquitaine , de la sous-préfecture de Dax ,N° siret : 440 220 754 000 20 Catégorie juridique 9220 (association déclarée) Activité principale exercée (APE) 9312Z (activités de clubs de sports ) , enregistrée sous le numéro 72 40 0108640 ; pour la déclaration d'activité en temps que prestataire de formation conformément aux dispositions de l'article R.6351-6 du code du travail .



#### **ARTICLE 4 : Organisation de l'action de formation**

L'action de formation aura lieu en 3 week-ends.

Elle se déroulera au siège de l'association GENERATION SPORT dans les locaux de l'école de Pilates et de Yoga à l'adresse suivante :

ZA de Laubian  
3 Porte de Laubian  
40510 SEIGNOSSE

Elle est organisée pour un effectif de 4 stagiaires maximum et un effectif de 2 stagiaires minimum.

#### **Les conditions générales dans lesquelles la formation est dispensée, sont les suivantes :**

Présélection avec entretien et remise du dossier complet.

Examen final à l'issue de la formation, soit le 3<sup>ème</sup> weekend (seulement pour les diplômés)

Pratique personnelle obligatoire dans une salle ou association.

Examen pratique (seulement pour les diplômés) et examen théorique.

C'est seulement à l'issue de ces étapes que pourra être remis le certificat d'admission au diplôme du **PILATES FONDAMENTAL MATWORK** délivré par **GENERATION SPORT FORMATION**.

L'attestation de suivi de formation sera remise à chaque candidat à la fin du stage.

**Les moyens pédagogiques et techniques ainsi que les modalités de contrôle des connaissances sont les suivants :**

Moyens techniques

A la disposition des contractants: une salle de 70m<sup>2</sup> avec le matériel spécifique de PILATES, un squelette pour l'explication de la biomécanique, des posters pédagogiques et des planches anatomiques signés Blandine Calais Germain.

Moyens pédagogiques

Des formateurs diplômés d'état dans la préparation physique et le coaching.

Un instructeur certifié PILATES avec plus de 10 ans d'expérience dans l'enseignement du PILATES.

La remise d'un dossier pour travailler et étudier.

La remise d'un manuel avec photos et explication de la technique reprenant les acquis.

Les diplômes, titres et références des personnes chargées de la formation sont indiqués ci-dessous.

<b>CAROL BORG</b>	
1998	Diplôme de préparation mentale et sophrologie du sport
1999	Brevet d'état des métiers de la forme en Décembre
11/2003	PILATES Fondamental Matwork I (Institute Michael King, London)
05/2004	PILATES Fondamental Matwork II et III à Paris et Bordeaux (école française LEADERFIT)
06/2004	Responsable de l'organisation de l'école de PILATES à GENERATION SPORT
2005	PILATES Matwork Intermédiaire I et II, PILATES femmes enceintes et Séniors
2006	Ouverture du Studio Pilates Pôle de Seignosse
09/2006	PILATES et petit matériel (ring, swiss ball, foam roller)
2006	PILATES et REFORMER Niveau I et II
2013	Formateur et responsable de l'école Génération Sport <i>Formation</i>

### **ARTICLE 5 : Délai de rétraction**

A compter de la date de signature du présent contrat, le stagiaire a un délai de 10 jours pour se rétracter. Il en informe l'organisme de formation par lettre recommandée avec accusé de réception.

Dans ce cas, aucune somme ne peut être exigée du stagiaire.

## **ARTICLE 6 : Dispositions financières**

Le prix de l'action de formation est fixé à 840 € réglable en 3 fois.

Le stagiaire s'engage à verser 840€ selon les modalités de paiement suivantes:

- avec le délai de rétractation mentionné à l'article 5 du présent contrat, le stagiaire effectue un premier versement de 252€ à l'inscription
- cette somme ne peut être supérieure à 30% du prix dû par le stagiaire
- le paiement du solde est échelonné au fur et à mesure du déroulement de l'action de formation, selon le calendrier ci-dessous

## **ARTICLE 7 : Interruption du stage**

En cas de cessation anticipée de la formation et de l'abandon du stage par le stagiaire pour un autre motif que la force majeure dûment reconnue, le présent contrat est résilié suivant les modalités suivantes: règlement en totalité de la formation.

Si le stagiaire est empêché de suivre la formation par suite de force majeure dûment reconnue, le contrat de formation professionnelle est résilié. Dans ce cas, seules les prestations effectivement dispensés sont rémunérées à due proportion de leur valeur prévue au présent contrat.



Pilates pôle Carol Borgo  
www.pilates-pole.com  
- 06 81 96 56 26 -



Zone artisanale de Laubian  
40510 Seignosse  
- 05 58 42 13 65 -

### **ARTICLE 8 : Cas de différend**

Si une contestation ou un différend n'ont pu être réglés à l'amiable, le Tribunal de Dax sera seul compétent pour régler le litige.

Fait en double exemplaire, à ..... le .....

[Le stagiaire](#)

[L'organisme de formation](#)

REMI BERTOCHÉ (Président du club GS)

CAROL BORGIO (Responsable de Pilates Pôle et intervenante GS)