

FINANCER SA FORMATION

Pilates



Pilates
Studio

Programme

Intro

FINANCER SA FORMATION PILATES

Débutant - intermédiaire - avancé



DEFINIR SON PROJET D'AVENIR

CHOISIR SA FORMATION

PASSER SA CERTIFICATION

COMMENCER A EXERCER

Table du contenu

Une formation 100%
Stott Pilates Merrithew !



Section 1

Public	04
Pré-requis	10
Accessibilité	11
Objectifs	12
Compétences	13

Section 2

Durée des formations	14
Manuels	16
Débouchés	17
Statistiques	18
CV Instructeur	22

Section 3

Méthode pédagogique	23
Equipements	29

Section 4

Inscription	37
Modalités et CGV	38
Lieu	41
Règlement intérieur	42
Aléas, difficultés et Réclamations	46

FINANCER SA FORMATION

PUBLICS

Entreprises

et salariés

Plan de développement des compétences

Que ce soit l'Afdas, Uniformation, Akto... vous devez vous rapprocher de l'OPCO de votre entreprise pour faire une demande de prise en charge financière.

Afdas ([Spectacle...](#))

Renseignez-vous sur vos droits à la formation en vous connectant à votre [Portail adhérent sur le site de l'Afdas](#) puis saisissez votre DPC (demande de prise en charge) en ligne. Il vous sera demandé plusieurs informations présentes sur le programme ainsi que le devis de votre formation. Vous trouverez sur le site de l'Afdas, des tutoriels [vidéo](#) ou [pdf](#) d'aide au remplissage de votre DPC. Nous pouvons vous aider à remplir votre DPC en ligne.

+++ En savoir plus sur le dispositif [FNE de l'AFDAS](#) (jusqu'au 10/12/21)

Uniformation

Vous devez vous connecter sur [votre espace employeur](#) et saisir en ligne votre DAF (Demande d'aide financière). Vous pouvez la saisir avant la date de la session (environ 2 semaines à 1 mois avant) pour ne pas avoir à régler le coût de la formation ou après ou en cours de session de formation pour demander un remboursement. Vous devrez saisir notre N° Siren et de déclaration d'activité que vous retrouverez sur votre devis ou programme ou en pieds de page de notre site internet.

+++ [En savoir plus sur le dispositif FNE de Uniformation](#) (jusqu'au 10/12/21)

AKTO (Formation...)

Consultez les règles de prise en charge en fonction de votre secteur d'activité [en cliquant ICI](#)

[Accédez aux règles de prise en charge de votre branche](#)

+++[En savoir plus sur le dispositif FNE de AKTO](#) (jusqu'au 10/12/21)

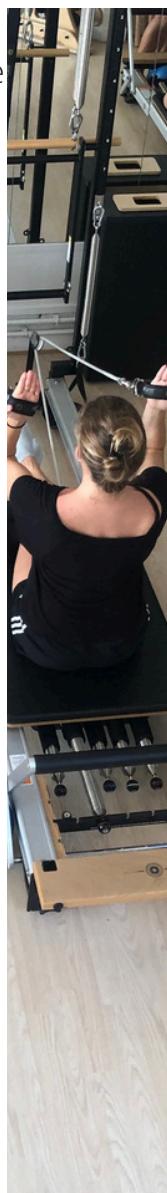
ATLAS (Conseil...)

Consultez [les critères de prise en charge](#) de l'ATLAS

[Critères de financement](#)

Demande de prise en charge sur [myatlas.fr](#)

+++ [En savoir plus sur le dispositif FNE de l'Atlas](#) (jusqu'au 10/12/21)



FINANCER SA FORMATION

PUBLICS

Intermittents

du spectacle

En plus du devis et du programme de formation que vous avez reçu à la suite de [votre demande d'inscription](#), vous devrez envoyer à l'Afdas (votre OPCO) au moins 1 mois avant la date de la session:

1. La copie de vos justificatifs d'activité des 24 derniers mois précédant le dépôt du dossier à l'Afdas, à savoir: les copies recto-verso des attestations annuelles de paiement délivrées par la Caisse des congés spectacles pour les deux dernières années + copie des bulletins de salaire ou Attestation employeur mensuel (AEM) depuis le mois d'avril. (Autres justificatifs acceptés : copie des certificats d'emploi congés spectacles, copie des attestations Guso).
- 2) Une lettre de motivation
- 3) Votre CV
- 4) Remplir la page 1 du [formulaire de demande de financement.](#)



FINANCER SA FORMATION

PUBLICS

Indépendants

et dirigeants

Dirigeants d'entreprise / Entrepreneurs individuels

Vous devez consulter votre FAF pour connaitre les modalités de prises en charge:

AGEFICE (dirigeants non salariés)

FAFCEA (dirigeants d'entreprise artisanale)

FIF-PL (professionnels libéraux)

AGEFIPH (Personnes en situation de handicap)

FIPHFP (Personnes en situation de handicap salariées de la Fonction publique)

En complément vous pouvez prétendre à un crédit d'impôt (hors micro-entreprise)

Le montant du crédit d'impôt est égal au produit du nombre d'heures passées en formation par le ou les dirigeants de l'entreprise (dans la limite de 40 heures par année civile et par entreprise, soit 406 € pour 2020)

Par exemple, une entreprise, dont le dirigeant unique suit en 2020 10 heures de formation, pourra déduire en 2021 un crédit d'impôt de $10 \times 10,15 \text{ €} = 101,5 \text{ €}$ (Smic en vigueur en 2020).

Le plafond sera doublé de manière exceptionnelle en 2022!

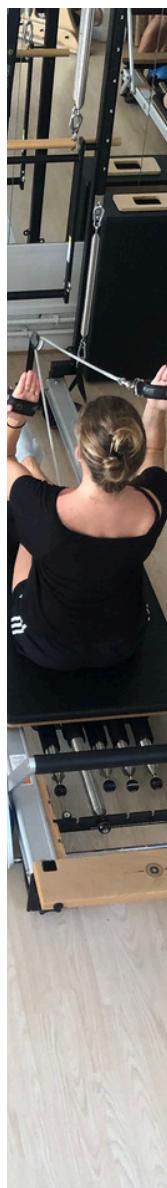
[Plus de renseignements](#)

CPF

Si la formation est certifiante (ou destinée à la création/reprise d'entreprise), vous pouvez compléter votre demande de financement avec votre budget CPF

Vous avez droit à 500€ par an dans la limite de

Vous devez ouvrir un compte sur Mon compte formation



FINANCER SA FORMATION

PUBLICS

Indépendants

et dirigeants

Exemple de démarches en fonction de votre FAF:

FIFPL

Toute demande préalable de prise en charge doit impérativement être saisie en ligne, au plus tard, dans les 10 jours calendaires suivant le 1er jour de formation.

Vous devez vous connectez à votre espace adhérent et saisir votre demande de prise en charge en joignant votre devis (ou facture) ainsi que le programme de formation.

Si vous n'êtes pas encore adhérent, vous devez réunir des documents pour faire votre première demande de prise en charge

A noter que sont éligibles les formations d'une durée minimal de 6h00, soit une journée, soit par 3 modules successifs de 2h00 ou par 2 modules successifs de 3h00.

Sont également éligibles les formations d'une durée minimal de 3h00 correspondant à une prise en charge d'une demi-journée.

AGEFICE

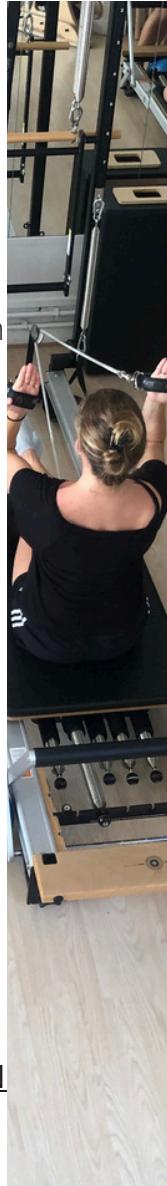
Consultez ICI les démarches à effectuer ainsi que les conditions de prise en charge pour une demande de financement

Demande de prise en charge à télécharger ici

Aides aux Personnes en situation de handicap:

AGEFIPH: AIDE SOUTIEN À LA FORMATION DANS LE CADRE D'INCLU'PRO FORMATION

Cette aide permet à la personne en situation de handicap de la soutenir financièrement dans la poursuite ou l'accès à la formation dans un contexte post-covid. L'aide est cumulable avec les aides de droit commun et les différentes allocations comme le RSA, l'ASS, l'AAH et l'ARE



FINANCER SA FORMATION

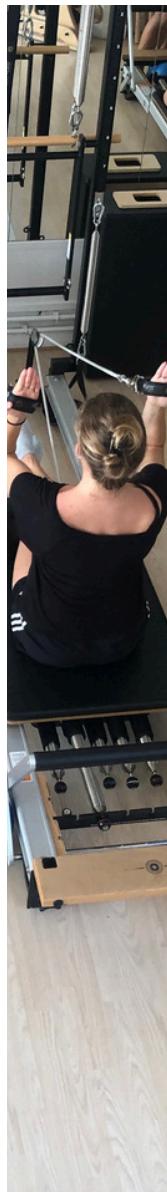
PUBLICS

Auto

financement

Vous avez la possibilité de régler votre formation en plusieurs fois ([imputable aux frais réels de votre revenu imposable](#))

Contactez-nous pour plus de renseignements!



FINANCER SA FORMATION

PUBLICS

Demandeurs

d'emploi

Les dispositifs de financement de Pôle Emploi (aides individuelles)

L'AIF

L'Aide Individuelle à la Formation ou AIF est un financement accordé par Pôle Emploi lorsque les cas évoqués ci-dessous ne peuvent pas entrer en jeu.

Pour en bénéficier, il faut être inscrit à Pôle Emploi ou être en accompagnement spécifique (CSP par exemple).

La formation demandée doit être cohérente avec le projet d'emploi et validée par votre conseiller. Le montant de l'aide est variable et se détermine au cas par cas.

Si le bénéficiaire n'est pas indemnisé par Pôle Emploi, il lui est possible de toucher la RFPE (Rémunération des Formations de Pôle Emploi).

Une fois votre projet validé avec votre conseiller, notre centre de formation entrera votre demande d'AIF sur la plateforme de dématérialisation KAIROS

En savoir plus sur l'AIF sur le site de Pôle Emploi

AFPR

AFPR pour Action de Formation Préalable au Recrutement. C'est une mesure de Pôle Emploi qui permet à un demandeur d'emploi de compléter ses compétences afin de répondre aux exigences d'un emploi pour lequel il postule.

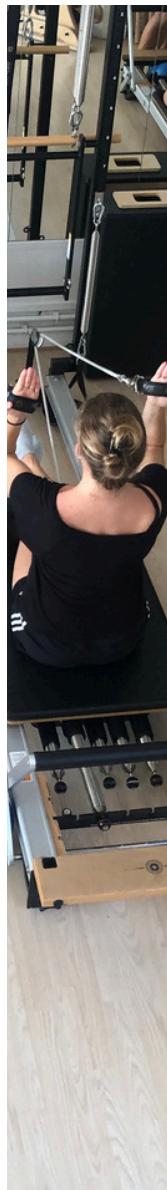
La formation peut permettre d'actualiser ses connaissances, de se familiariser avec un outil propre à l'entreprise qui embauche ou encore d'apprendre une nouvelle compétence.

Par exemple, Josiane a postulé à un poste de comptable dans la société X. Elle est recrutée car ses compétences en comptabilité sont reconnues. Mais elle a toujours travaillé avec le logiciel Ciel et l'entreprise travaille avec EBP. Son employeur peut prévoir une AFPR afin de la former avant sa prise de poste sur EBP.

La nécessité d'une AFPR peut être directement précisée sur l'offre de poste mais le candidat peut en parler avec son futur employeur s'il constate un écart entre ses compétences et celles demandées pour la mission qui peut être comblé par une formation.

POEI

La Préparation Opérationnelle à l'Emploi Individuelle (POEI) est un dispositif de Pôle Emploi qui permet d'aider les employeurs à embaucher une personne formée pour le poste à pourvoir et donc opérationnelle immédiatement. C'est une mesure souvent proposée pour les postes qui sont confrontés à des difficultés de recrutement.



FINANCER SA FORMATION

Prérequis

Afin de garantir une réelle motivation de la part du candidat, il est nécessaire que ce dernier ait une pratique régulière du Pilates. Il est donc demandé un niveau minimum à l'entrée en formation, à savoir un niveau intermédiaire dans la pratique du Reformer et du Mat. À titre indicatif, cela correspond à environ 50 heures de cours particuliers ou collectifs.

Chaque candidat sera évalué individuellement afin de déterminer son niveau d'expérience et de connaissance de la méthode Pilates mais aussi afin de définir son plan de formation selon ses besoins individuels et son objectif de vie.

Cette évaluation se fera sous la forme d'un entretien de motivation avec Caroline Berger.

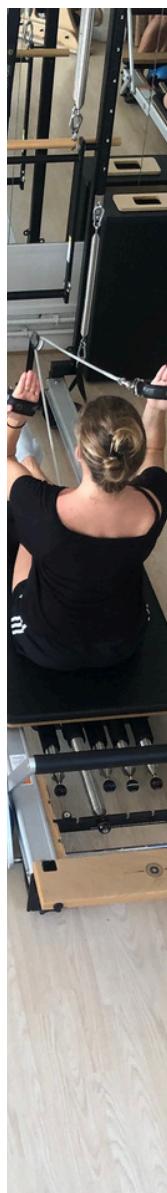
Le Studio Biopilates Paris vise l'excellence dans le niveau des instructeurs issus de la formation qu'il dispense. En conséquence, la sélection sera rigoureuse. De manière à maintenir une haute qualité d'enseignement, il limite le nombre de stagiaires à 12 personnes par formation et 18 pour ISP et les workshops en présence ou en ligne.

Nous insistons sur le fait que pour être professeur de Pilates en France, il est impératif d'avoir un diplôme d'état et qu'une certification Pilates, quelle qu'elle soit, ne permet pas à elle seule d'enseigner contre rémunération.

Il est nécessaire de se renseigner auprès de la FPMP (Fédération Professionnelle de la Méthode Pilates).

* La formation anatomie n'est pas une obligation avant l'entrée en formation IMP ou IR pour toute personne ayant suivi un cursus d'anatomie dans leur parcours professionnel.

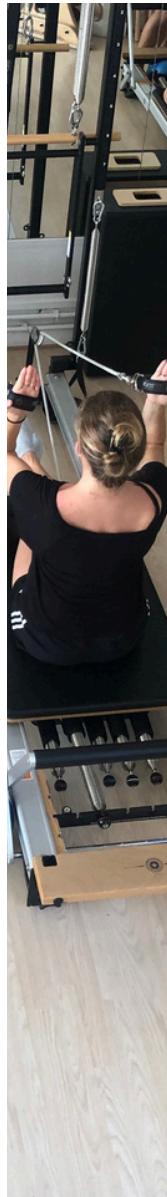
Intitulé de la formation	Prérequis
AF	18 ans
AF individuelle	18 ans
IMP	18 ans - AF*
AM	IMP
IR	18 ans - AF*
AR	IR
ICAD	IMP ou IR
ADAC	ICAD
IBR	IMP ou IR
ABR	IBR
ICHR	IMP ou IR
ACHR	ICHR
ISP	IMP ou IR
Worshop de 2h Formation continue	18 ans



FINANCER SA FORMATION

Accessibilité

En cas de besoin en termes d'accessibilité (handicap moteurs ou psychiques, troubles de l'audition, de la vue, difficultés pour mémoriser, se concentrer...) n'hésitez pas à nous contacter afin que nous puissions étudier les moyens de compensation disponibles ou vous orienter vers nos partenaires pour vous accompagner dans vos démarches.



FINANCER SA FORMATION

Objectifs

L'objectif pédagogique général de cette formation est de permettre au stagiaire d'enseigner la méthode Pilates, reconnue pour sa qualité, son authenticité et son efficacité. A l'issu de la formation, le stagiaire doit savoir construire et animer un cours particulier et un cours collectif de la méthode Pilates dans des conditions optimales de sécurité.

Il aura acquis Un savoir-faire en enseignement des exercices de la méthode Pilates Des compétences et aptitudes à construire des programmes pour résoudre les différents problèmes de postures.

Objectifs des cours débutants et intermédiaire

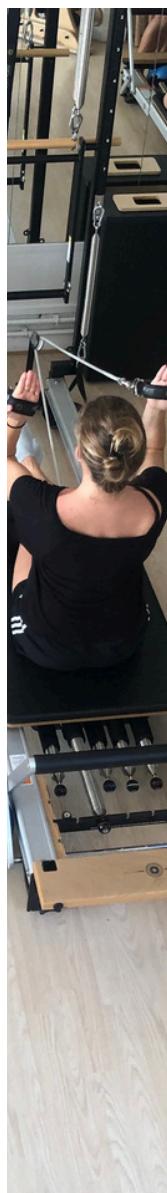
A l'issue de cette formation, le stagiaire sera en capacité de :

- 1 : Appliquer les 5 principes de base
- 2 : Analyser la posture avec des outils théoriques et pratiques
- 3 : Réaliser les exercices et les modifications
- 4 : Construire un programme adapté pour une personne ou un groupe

Objectifs des cours avancés

A l'issue de cette formation, le stagiaire sera en capacité de:

1. D'appliquer les principes biomécaniques STOTT PILATES de stabilité du tronc, de respiration et d'alignement dans tous les exercices.
2. Expérimenter les exercices et leurs modifications de travail au sol
3. Enchaîner des mouvements par une suite d'exercices avancés
4. Augmenter ou diminuer l'intensités de l'exercice en proposant les modifications expérimentées
5. Modifier les exercices pour des types de corps spécifiques et des problèmes posturaux
6. Reconnaître les schémas de mouvement optimaux et ceux qui ne le sont pas ?
7. Variés les options de programmation pour garder les clients motivés
8. Communiquer efficacement avec des indications verbales et images pour améliorer les performances et motiver les clients.



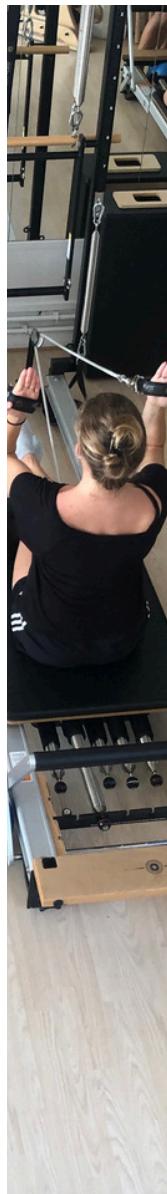
FINANCER SA FORMATION

Compétences

Le stagiaire à la fin de la formation pourra conduire des analyses posturales et appliquer son savoir-faire par la construction appropriée de programmes individualisés ou en groupe en suivant une méthodologie Pilates basée sur une connaissance parfaite de l'anatomie fonctionnelle et des exercices Pilates et de leurs modifications.

Les compétences visées sont :

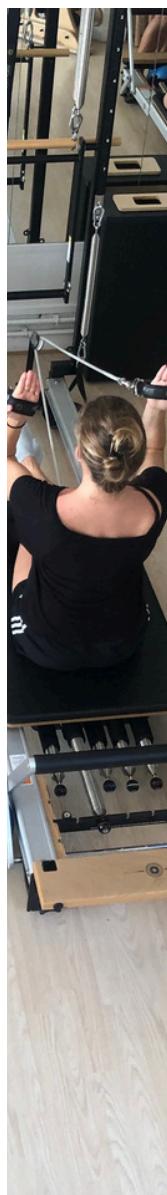
- Acquérir les principes fondamentaux de la méthode Pilates que sont le centre, le contrôle, la concentration, la précision, la fluidité et la respiration ;
- Expliquer et démontrer tous les exercices et leurs bénéfices ;
- Utiliser tous les appareils de la méthode Pilates;
- Acquérir les modalités de progression entre les différents niveaux de la méthode Pilates (débutant, intermédiaire et avancé) ;
- Acquérir les principes fondamentaux anatomiques et biomécaniques nécessaires pour une prise en charge optimale et sécuritaire du client.
- Transférer les compétences acquises pour concevoir un cours en fonction des spécificités et du niveau de chaque client.



FINANCER SA FORMATION

Durée de chaque formation

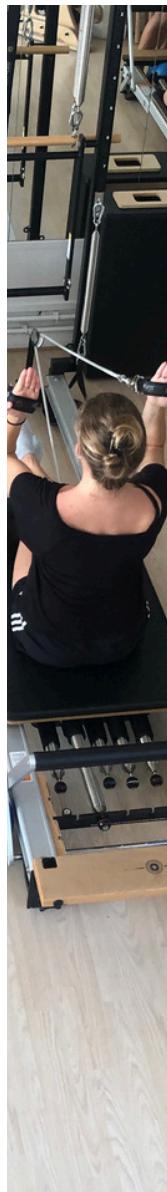
Intitulé de la formation	DUREE de chaque formation
AF	<ul style="list-style-type: none">• Cours supervisé : 30h• Travail personnel : 30h• Total : 60h
AF en individuel	<ul style="list-style-type: none">• Cours supervisé : 15h• Travail personnel : 30h• Total : 45h
IMP	<ul style="list-style-type: none">• 40 heures d'instruction et d'enseignement supervisé• Minimum de 10 heures d'observation• Minimum de 30 heures de révision physique• Minimum de 15 heures d'enseignement pratique• Total : 95 heures
AM	<ul style="list-style-type: none">• 6h
IR	<ul style="list-style-type: none">• 50 heures d'instruction et d'enseignement supervisé• Minimum de 10 heures d'observation• Minimum de 30 heures de révision physique• Minimum de 15 heures d'enseignement Pratique• Total : 125 heures
AR	<ul style="list-style-type: none">• 18h
ICAD	<ul style="list-style-type: none">• 25 heures d'instruction et d'enseignement supervisé• Minimum de 10 heures d'observation• Minimum de 15 heures d'examen physique• Minimum de 10 heures d'enseignement pratique• Total: 60 heures
ADAC	<ul style="list-style-type: none">• 6h



FINANCER SA FORMATION

Durée de chaque formation

IBR	<ul style="list-style-type: none">• 10 heures d'instruction et d'enseignement supervisé• Minimum de 5 heures d'observation• Minimum de 10 heures d'examen physique• Minimum de 5 heures d'enseignement pratique• Total : 30 heures
ABR	3h
ICHR	<ul style="list-style-type: none">• 15 heures d'instruction et d'enseignement supervisé• Minimum de 5 heures d'observation• Minimum de 10 heures d'examen physique• Minimum de 10 heures d'enseignement pratique• Total : 40 heures
ACHR	3h
ISP	24h
Workshop de 2h / Formation continue	2h



FINANCER SA FORMATION

Commander les manuels avant la formation

Manuel Matwork complet [Commander](#)

Manuels Reformer débutant [Commander](#)

Manuel Reformer intermédiaire [Commander](#)

Manuel Reformer avancé [Commander](#)

Manuel Cadillac débutant [Commander](#)

Manuel Cadillac intermédiaire et avancé [Commander](#)

Manuel Chaise complet [Commander](#)

Manuel Ladder Barrel Complet [Commander](#)

Manuel Arc Barrel Complet [Commander](#)

Manuel Spine Corrector Complet [Commander](#)

Demandez à l'équipe Merrithew le SUPPORT MATERIEL MATWORK ET REFORMER ET MERRITHEW CONNECT lors de votre première formation.

ACHETER VOS MANUELS POUR RÉVISER SUR AMAZON

Livre d'exercice d'anatomie pour le Pilates [Commander](#)

Pilates et analyse posturale pour le Matwork [Commander](#)

Pilates analyse posturale pour le Reformer [Commander](#)

LES PROPOSITIONS DE PROGRAMMES AVEC LES CAHIERS DE VACANCES PILATES

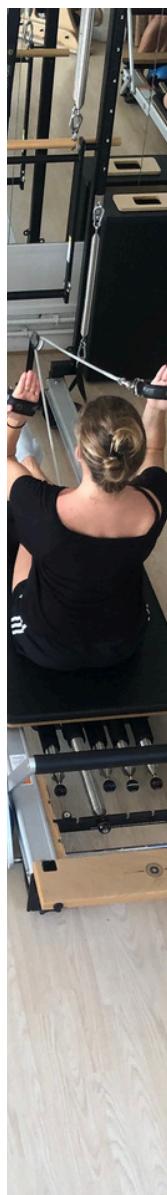
Mon cahier de vacances Pilates n°1 : le Pilates pour commencer [Commander](#)

Mon cahier de vacances Pilates n°2 : Le Pilates avec le Fitness cercle [Commander](#)

Mon cahier de vacances Pilates n°3 : Tabouret et élastique Pilates pour les problèmes de dos [Commander](#)

OÙ COMMANDER LE MATERIEL

[Boutique Stott Pilates](#)



FINANCER SA FORMATION

Débouchés

OUVRIR SON STUDIO

[Les étapes pour ouvrir son studio](#)

[The steps to build your studio](#)

DANS LE SECTEUR PUBLIC

- Les centres chorégraphiques nationaux
- Les universités
- Les services des sports
- Les collectivités locales

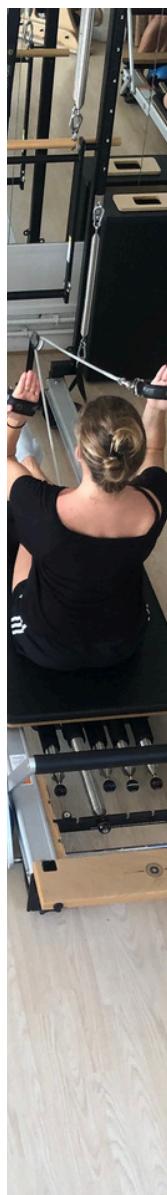
DANS LE SECTEUR PRIVE

- Les clubs de remise en forme
- Les écoles et centres de danse
- Certaines structures médicales de type OCDE
- Les associations de bien être
- Les associations et structures pour le 3ème âge
- Les comités d'entreprise
- Les centre de loisirs et clubs de vacances
- Les entraînements à domicile
- Les sociétés de coaching

LES CENTRES DANS LE MONDE ET LA LISTE DES INSTRUCTEURS STOTT PILATES

[Liste des centres agréés Stott Pilates Merrithew.](#)

[Liste des instructeurs dans le monde](#)

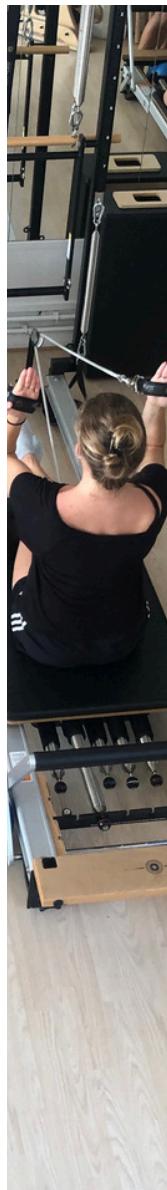


FINANCER SA FORMATION

Statistiques

Nombre de stagiaires, le Studio Biopilates Paris a toujours voulu assurer les formations et représenter Stott Pilates en France

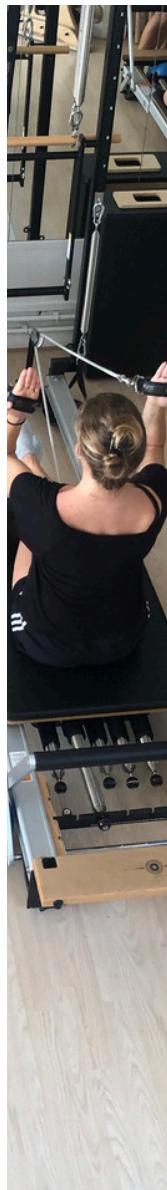
Année	Matwork débutant	Matwork Intermediaire	Matwork avancé
2011	5	5	
2012	10	10	
2013	2	2	
2014	11	11	
2015	7	7	
2016	3	3	
2017	24	24	10
2018	6	6	4
2019	25	25	2
2020	4	2	
2021	2	2	
2022	5	5	
2023	2	2	3
2024	4	4	2



FINANCER SA FORMATION

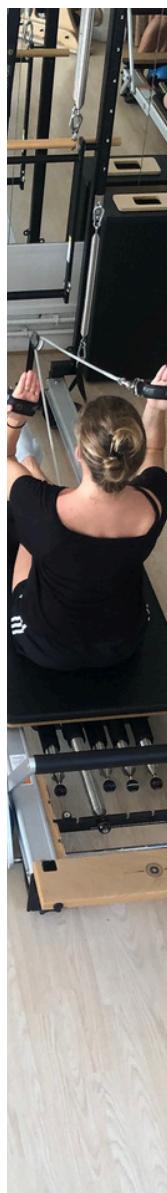
Statistiques

Année	Reformer débutant	Reformer Intermediaire	Reformer avancé
2011	5	5	
2012	6	6	
2013	1	1	
2014	2	2	
2015	3	3	
2017	10	10	10
2018	2	2	1
2019	4	4	5
2020			
2021	2	2	
2022	5	5	
2023	13	13	1
2024	9	9	1



FINANCER SA FORMATION

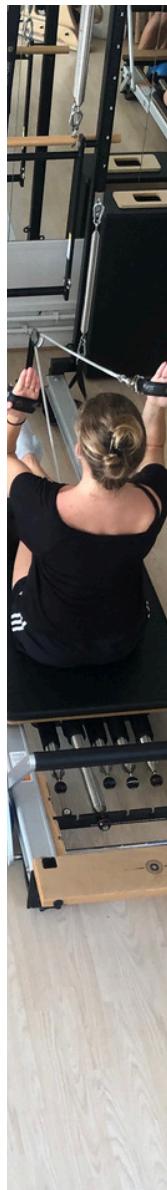
Année	Cadillac débutant	Cadillac Intermediaire	Cadillac avancé
2018	4	4	1
2019	4	4	3
2021	1	1	
2022	1	1	3
2023	1	1	
Année	Barils débutant	Barils Intermediaire	Barils avancé
2014	6	6	
2019	2	2	3
2022			2
Année	Chaise débutant	Chaise Intermediaire	Chaise avancé
2012	4	4	2
2015	2	2	
2018	5	5	
2019	4	4	4
2022	1	1	2
2023	1	1	



FINANCER SA FORMATION

Statistiques

Année	ISP	Workshop	Anatomie	Examen
2011		6		4
2012		24		13
2013		8		2
2014		35		11
2015	12	27		7
2016				3
2017			3	24
2018	9	12	6	6
2019		3	1	25
2020		67		4
2021		35		2
2022	2	25	2	4
2023	2	3	2	
2024		16	3	9



FINANCER SA FORMATION

CV Instructeur

CAROLINE BERGER

DIPLÔMES ET PUBLICATIONS

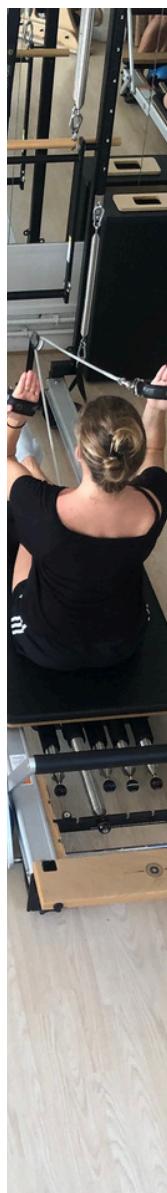
- 2022 Deuxième année d'Étiopathie à la faculté d'Étiopathie libre de Paris. Fascias et Tissus mous.
- 2021 Ouverture de la chaîne de cinéma Pilates : BiopilatesTV.com. Plus de 560 personnes formées dans le Studio Biopilates Paris.
- 2020 Publication des cahiers d'exercices n°1 Matwork, n°2 ; Fitness Cercle ; N°3 élastique.
- 2019 Publication du Manuel de révisions d'analyse postural Matwork et Reformer. Caroline Berger formatrice en Core et Halo Trainer.
- 2017 Publication du Manuel d'exercices d'anatomie fonctionnelle. Caroline Berger formatrice en Fascia du mouvement.
- 2016 Caroline Berger Formatrice Blessures et Population Spécifique.
- 2015 Caroline Berger Formatrice Cadillac, Barrel & Chair.
- 2014 Caroline Berger Formatrice Matwork & Reformer.
- 2013 - Cours de base d'instructeur de Yoga et ZENGA, équipement - Niveau 1 - MERRITHEW HEALTH & FITNESS
- 2013 - Cours de base d'instructeur CORE - Niveau 1 - MERRITHEW HEALTH & FITNESS
- 2012 - MBA MANAGEMENT (Fonds de dotation) - ECOLE NATIONALE DES MINES DE PARIS
- 2011 - Formation de professeur de Gyrotonic niveau 1 - Foudation
- 2008 - STOTT PILATES Certified Instructor - Matwork, Reformer, Cadillac, Chair, et Barrels Level 1 & 2
- 2008 - Master Management Projets Culturels - IC COM (Institut de Culture, Communication & Management)
- 2003 - Outils de base en kinésiologie - CERK - Centre d'étude et de recherche en kinésiologie
- 2001 - Certification Danse Contemporaine - IDFP - (Institut de Danse pour Professionnels) – DE. Professeur de danse contemporaine
- 2001 - Master en Finance & Monnaie - UNIVERSITÉ PARIS 1 - PANTHEON SORBONNE
- 1990 - BAC SCIENTIFIQUE

EXPÉRIENCE

- 2008 - Directeur de la société Coach Biopilates Paris & Caroline Berger de Fémynie
- 2001-2007 - Directeur des Ballets El Malaïka Paris
- 2001- 2007 - Professeur de danse contemporaine - Ceinture Marron de Karaté, passionnée par les Katas, Niveau d'enseignement supérieur en Qi KONG, TAI CHI

LANGUE : Français - Arabe - Anglais - Italien

HOBBIES : Golf - Peinture - Kobudo - Escrime - Equitation



FINANCER SA FORMATION

Méthodes pédagogiques

FIL CONDUCTEUR COMMUN A TOUTES LES FORMATIONS

Les programmes des formations et de la formation continue
(déroulé du contenu de chaque module de formation)

Module 1 : Maîtrise technique

Ce module est divisé en quatre parties, les cinq principes de base, les niveaux débutant, intermédiaire et avancé.

Ces heures de cours supervisés permettent au stagiaire d'apprendre à enseigner tous les exercices de Pilates et leurs modifications pour chaque niveau et pour chaque appareil appareil en sécurité et selon des consignes précises.

Module 2 : Enseignement

Ce module repose sur une grande partie d'observation et de mise en pratique de ce qui aura été appris lors des cours supervisés de maîtrise technique.

De nombreuses heures de cours avec différents professeurs ont été enregistrés soit au Studio Biopilates Paris ou au Siège de Stott Pilates. Ces vidéos sont accessibles à l'observation par les stagiaires ou sur nos chaines de Télévision :

www.biopilatestv.com

Merrithewconnect

Par l'observation et la pratique de l'enseignement, le stagiaire développera ses qualités d'instructeur avec les autres apprentis professeurs, sous la supervision des responsables du Studio Biopilates Paris.

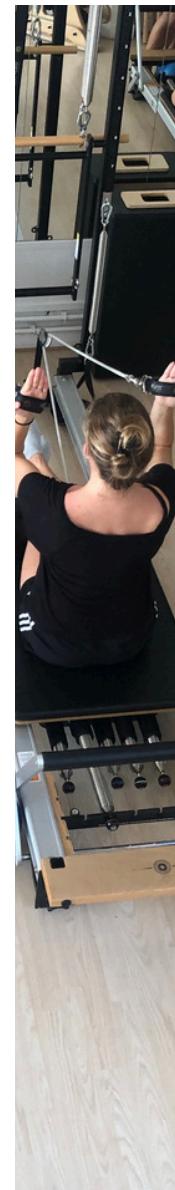
Dès le début de la formation le stagiaire peut enseigner les principes de bases et quelques exercices à faire à des clients, sous la direction d'un tuteur. Une fois le niveau intermédiaire acquis, le stagiaire peut donner des cours entiers aux clients.

Module 3 : Pratique personnelle

Un entraînement rigoureux permet au stagiaire de progresser dans la pratique du Pilates. Il peut pratiquer seul, prendre un cours ou servir d'élève aux autres stagiaires.

Lors de l'inscription, le niveau personnel de pratique du stagiaire doit être au niveau intermédiaire.

Pendant la formation le stagiaire devra atteindre le niveau avancé sur tous les appareils de la méthode Pilates.



Module 4 : Pédagogie appliquée

Durant les heures de cours supervisés le stagiaire apprend à répondre aux besoins spécifiques des clients par rapport à leurs postures, faiblesses ou blessures, etc.

Durant heures de cours supervisés ou de formation continue, divers points sont également abordés : l'importance de l'ordre des exercices, comment les introduire et selon quels principes, sur quel appareil et comment faire progresser les clients, etc.

FINANCER SA FORMATION

Méthodes pédagogiques

Module 5 : Anatomie Fonctionnelle

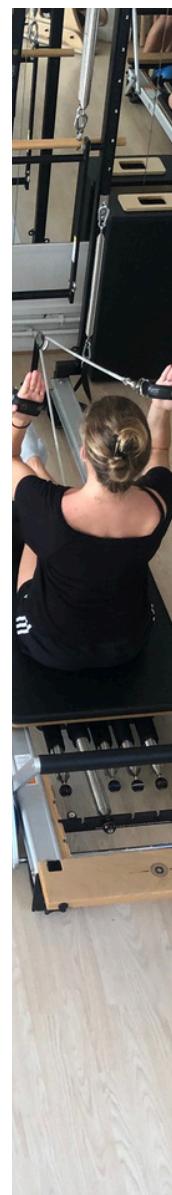
Les connaissances d'anatomie sont demandées avant l'entrée en formation, car chaque exercice est étudiée de façon fonctionnelle et selon les lois biomécaniques de l'articulation sollicitée.

Voici la liste de ce que vous devez connaître avant l'entrée en formation IMP ou IR. Sinon nous vous invitons à suivre une mise à niveau en Anatomie fonctionnelle avant l'entrée en formation FORMATION ANATOMIE FONCTIONNELLE

RÉFÉRENCES ANATOMIQUES

En vue de votre examen de certification STOTT PILATES, vous devez connaître toutes les définitions des termes anatomiques listés ci-dessous, ainsi que la liste des muscles de la page suivante.

Si vous êtes inscrit à l'un des cours intensifs de certification STOTT PILATES, à la différence des formations complètes, vous n'aurez pas les heures de cours de la formation d'anatomie fonctionnelle. Lorsque vous présentez pour la formation intensive, vous devez déjà avoir les connaissances anatomiques de base, terminologie et myologie.



1. La position anatomique neutre du corps.
2. Les repères osseux utilisés comme référence dans l'analyse posturale et comme sites d'attachement musculaire.
3. Définitions des termes suivants :
 - Médial
 - Latéral
 - Antérieur
 - Postérieur
 - Supérieur
 - Inférieur
 - Proximal
 - Distal
 - Superficiel
 - Profond
4. Les plans principaux :
 - Plan médian où sagittal
 - Plan frontal où coronal
 - Plan transversal où horizontal

FINANCER SA FORMATION

Méthodes pédagogiques

5. Résumé des mouvements aux articulations synoviales :

- Flexion / extension
- Adduction / abduction
- Flexion latérale
- Rotation latérale / rotation médiale
- Pronation / supination
- Inclinaison
- Protraction / rétraction de la scapula
- Elévation et abaissement de la scapula
- Rotation vers le haut / vers le bas de la scapula
- Flexion dorsale /flexion plantaire

6. Différents types de contractions musculaires :

- Concentrique
- Excentrique
- Isométrique
- Isotonique

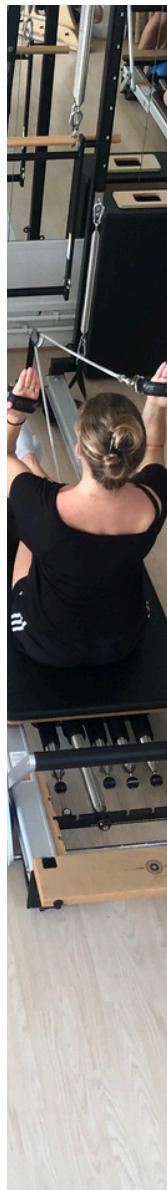
RÉFÉRENCE MUSCULAIRE

En préparation à votre examen de certification STOTT PILATES, vous devez étudier les origines, les insertions et les actions des muscles listés. Vous serez invité à identifier les muscles représentés dans une série d'images. Ils sont organisés en zones générales du corps. Les plus petits muscles des avant-bras et les muscles intrinsèques des mains et des pieds sont absents. Ils peuvent être étudiés dans votre propre intérêt, mais ne seront pas inclus dans les questions d'examen.

Si vous êtes inscrit à l'un des cours intensifs de certification STOTT PILATES, qui n'incluent pas les cours d'anatomie comme le programme de formation complet, vous êtes censé déjà connaître ces muscles avant de commencer le cours.

Omoplate

- Trapèze – supérieur, moyen, inférieur
- Élévateur de la scapula
- Rhomboïde – grand, petit
- Grand dentelé
- Petit pectoral
- Subclavier



FINANCER SA FORMATION

Méthodes pédagogiques

Épaule

- Deltoïde – antérieur, moyen, postérieur
- Grand pectoral – partie sternale et claviculaire
- Coraco-brachial
- Grand dorsal
- Grand rond
- Coiffe des rotateurs – épineux, petit rond, sous-épineux, souscapulaire
- Triceps brachial
- Biceps brachial

Elbow

- Triceps brachial t Biceps brachial
- Ancôné
- Brachioradial
- Brachial antérieur
- Supinateur
- Rond pronateur

Prévertébraux, grandes masses

- Long du cou et
- Grand droit antérieur de la tête
- Grand et petit droit antérieur de la tête
- Grand et petit droit postérieur de la tête
- Pectiné
- Obliques de la tête – supérieur (grand) et inférieur (petit)
- Intertransversaires
- Rotateurs longs (longus) et courts (brevis)
- Multifides

Épine dorsale

- Semi-épineux du dos et du cou, demi- épineux de la tête ou grand complexus
- Sacro-lombaire, ilio-costal du thorax et du cou
- Long dorsal du thorax,
- transversaire du cou, petit complexus
- Épineux du dos et du cou
- Splénius du cou et de la tête
- Carré des lombes



FINANCER SA FORMATION

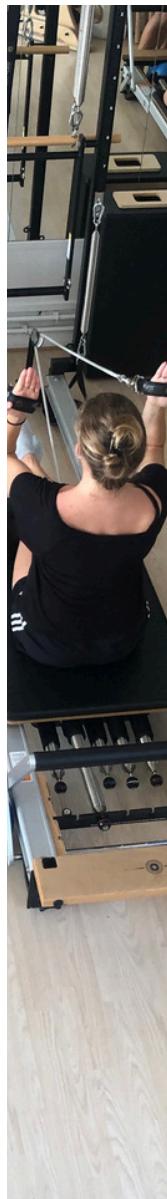
Méthodes pédagogiques

Cou et tronc antérieur

- Scalène antérieur, moyen et postérieur
- Sterno-cléido-mastoïdien
- Grand droit de l'abdomen
- Oblique externe de l'abdomen
- Oblique interne de l'abdomen

Respiration

- Diaphragme
- Intercostaux externes
- Intercostaux interne
- Long et court
- Elevateur des côtes
- Grand dentelé – postérieur, supérieur et inférieur
- Transverse de l'abdomen
- Pyramidal de l'abdomen



Hanche

- Grand et petit psoas
- Iliaque
- Grand fessier – moyen et petit
- Tenseur du fascia lata
- Pectiné
- Grand adducteur – court et long
- Piriforme
- Obturateur – externe et interne
- Jumeaux – supérieur et inférieur
- Carré crural (fémoral)

Hanche et genou

- Droit fémoral
- Vaste médial, intermédiaire et latéral
- Biceps fémoral – long et court
- Couturier (sartorius)
- Semi-tendineux
- Semi-membraneux
- Gracile
- Poplité

FINANCER SA FORMATION

Méthodes pédagogiques

Jambe et pied

- Solaire
 - Gastrocnémien
 - Plantaire grêle
 - Tibial – antérieur et postérieur
 - Long extenseur de l'hallux
 - Long extenseur des orteils
 - Troisième péroneur – long et court
 - Long fléchisseur de l'hallux
 - Long fléchisseur des orteils

Journal des heures de pratique

Télécharger

Journal des heures d'observation

Télécharger

Journal des heures d'enseignement

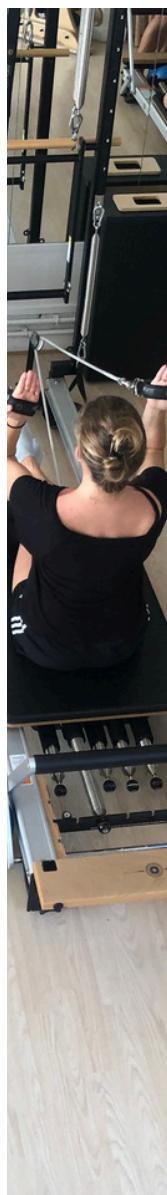
Télécharger

JOURNAUX DES HEURES DE PRATIQUE

VOTRE NOM :

DATE DE DÉBUT :

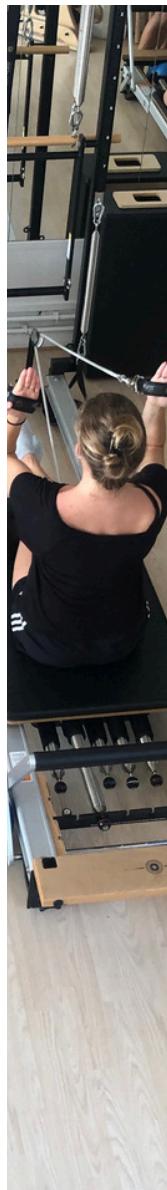
NOM DU COURS



FINANCER SA FORMATION

Equipement au Studio

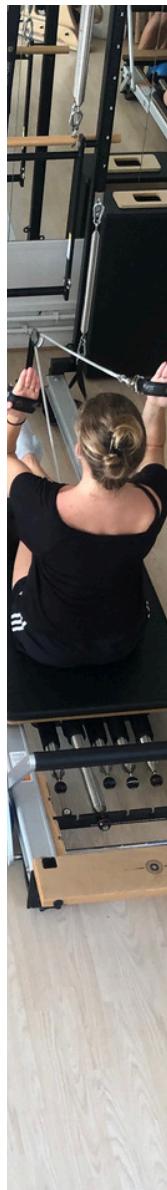
	ST11049 SPX® Max Reformer Bundle with Tall Box Upholstery color	- 5 + \$3,599.00 USD	<input type="checkbox"/>
Item total: \$17,995.00 USD			
	ST01081 SPX® Max Plus™ Reformer Bundle Upholstery color	- 6 + \$6,199.00 USD	<input type="checkbox"/>
Item total: \$37194.00 USD			
	ST01085 Rehab V2 Max Plus™ Reformer Bundle Upholstery color	- 1 + \$7,999.00 USD	<input type="checkbox"/>
Item total: \$9,999.00 USD			
	ST11079 V2 Max Plus™ Reformer Bundle with HPGB Upholstery color	- 1 + \$7,899.00 USD	<input type="checkbox"/>
Item total: \$7,899.00 USD			
	ST02068 Cardio-Tramp® Rebounder · SPX®/SPX® Max/MPX™	- 12 + \$415.00 USD	<input type="checkbox"/>
Item total: \$1,245.00 USD			
	ST01043 Jumpboard · SPX®/SPX® Max Upholstery color	- 3 + \$415.00 USD	<input type="checkbox"/>
Item total: \$4,980.00 USD			



FINANCER SA FORMATION

Equipement au Studio

	ST01003 Cadillac / Trapeze Table Upholstery color	- 1 +	\$4,499.00 USD	<input type="checkbox"/>
? <input type="button" value="▼"/>				
				Item total: \$4,499.00 USD
	ST01018 Split-Pedal Stability Chair™ Upholstery color	- 6 +	\$1,699.00 USD	<input type="checkbox"/>
? <input type="button" value="▼"/>				
Remove				
Item total: \$10,194.00 USD				
	ST01012 Arc Barrel Upholstery color	- 12 +	\$295.00 USD	<input type="checkbox"/>
? <input type="button" value="▼"/>				
Item total: \$3,540.00 USD				
	ST02218 Stability Barrel™	- 12 +	\$485.00 USD	<input type="checkbox"/>
Item total: \$5,820.00 USD				
	ST01088 Ladder Barrel Bundle Upholstery color	- 1 +	\$2,049.00 USD	<input type="checkbox"/>
? <input type="button" value="▼"/>				
Item total: \$2,049.00 USD				
	ST06044 Pilates Edge Upholstery color	- 12 +	\$285.00 USD	<input type="checkbox"/>
? <input type="button" value="▼"/>				
Item total: \$3,420.00 USD				



FINANCER SA FORMATION

Equipement au Studio

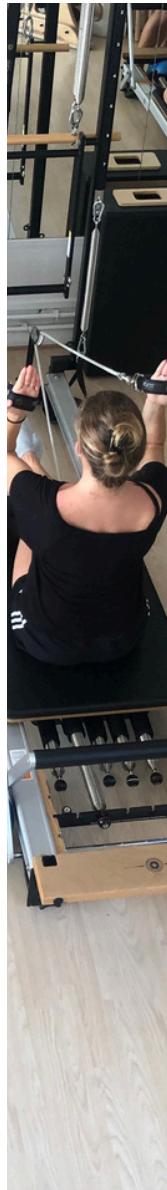
	ST06190 Fitness Circle® Flex (Orange)	- 6 +	\$19.99 USD	<input type="button" value="Buy Now"/>
Item total: \$119.94 USD				
	ST06227 Fitness Circle® Toning Rings - 2 Pack	- 12 +	\$37.99 USD	<input type="button" value="Buy Now"/>
Item total: \$455.88 USD				
	ST06041 Foam Roller™ Deluxe - 36 inch (Purple)	- 16 +	\$54.00 USD	<input type="button" value="Buy Now"/>
Item total: \$1024.00 USD				
	ST06183 Flex Massage Stick	- 16 +	\$19.99 USD	<input type="button" value="Buy Now"/>
Item total: \$319.84 USD				
	ST06181 Weighted Massage Rollers (2-pack)	- 12 +	\$15.99 USD	<input type="button" value="Buy Now"/>
Item total: \$191.88 USD				
	ST06195 Peanut Massage Ball (2-pack)	- 12 +	\$15.99 USD	<input type="button" value="Buy Now"/>
Item total: \$191.88 USD				



FINANCER SA FORMATION

Equipement au Studio

ST06234 Twist Ball™ with pump - 6 lbs	- 16 +	\$47.99 USD	
Item total: \$767.84 USD			
ST06060 Non-Latex Flex-Band® - Extra Strength	- 12 +	\$12.99 USD	
Item total: \$155.88 USD			
ST06043 Flex-Band® Handles - Two-Pack	- 16 +	\$16.99 USD	
Item total: \$271.84 USD			
ST06058 Non-Latex Flex-Band® - Light Strength	- 16 +	\$10.99 USD	
Item total: \$131.88 USD			
ST06059 Non-Latex Flex-Band® - Regular Strength	- 16 +	\$11.99 USD	
Item total: \$143.88 USD			
ST06023 Fitness Circle® Pro - 12 inch (Black)	- 16 +	\$70.00 USD	
Item total: \$1120.00 USD			



FINANCER SA FORMATION

Equipement au Studio

	ST06116 Mini Stability Ball™ - Large	- 12 +	\$10.99 USD	<input type="button" value="Buy Now"/>
---	---	--------	-------------	--

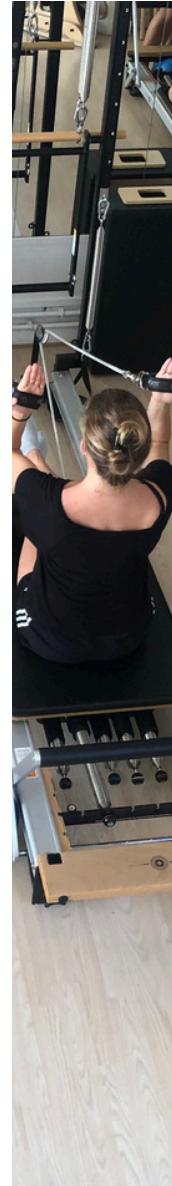
Item total: \$124.68 USD

	ST06176 BOSU® PRO Balance Trainer	- 1 +	\$185.00 USD	<input type="button" value="Buy Now"/>
---	--------------------------------------	-------	--------------	--

Item total: \$185.00 USD

	ST06224 Stability Ball™ for Kids – 45 cm	- 4 +	\$19.99 USD	<input type="button" value="Buy Now"/>
---	---	-------	-------------	--

Item total: \$79.96 USD



	ST02188 Deluxe Grommet Mat	- 12 +	\$85.00 USD	<input type="button" value="Buy Now"/>
---	-------------------------------	--------	-------------	--

Item total: \$1,020.00 USD

	ST06052 Toning Ball™ - 1 lb Two-Pack	- 12 +	\$22.39 USD	<input type="button" value="Buy Now"/>
---	---	--------	-------------	--

Item total: \$268.68 USD

	ST06045 Mini Stability Ball™ - Small	- 24 +	\$10.99 USD	<input type="button" value="Buy Now"/>
---	---	--------	-------------	--

Item total: \$249.36 USD

FINANCER SA FORMATION

Equipement au Studio

ST01011
Spine Corrector
Upholstery color



- 2 + \$650.00 USD

Item total: \$1,300.00 USD

ST01016
Spine Supporter
Upholstery color



- 6 + \$350.00 USD

Item total: \$2,100.00 USD

ST06018
Roll-Down Bar with Springs & Clips



- 12 + \$170.00 USD

Item total: \$2,040.00 USD

ST06107
Soft Dumbbells (1.1 lbs ea)



- 16 + \$20.99 USD

ST06220
Soft Kettlebell Plus – 2 Pack



- 16 + \$39.99 USD

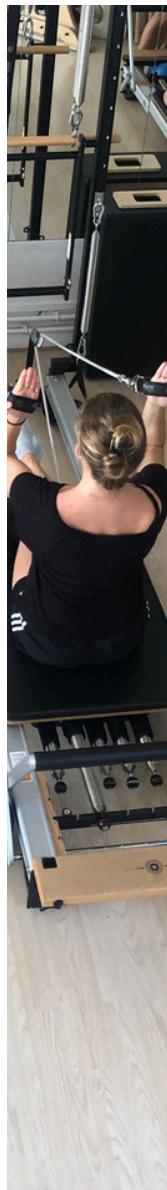
Item total: \$251.88 USD

ST06259
Yoga Block (Gray)



- 16 + \$17.99 USD

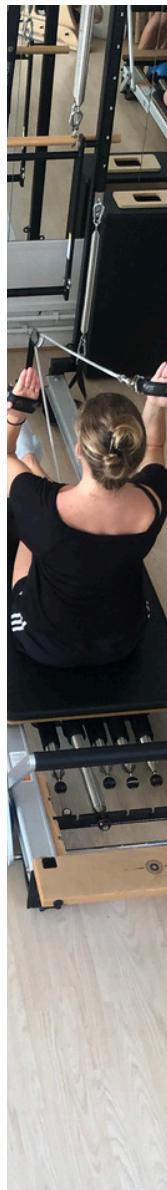
Item total: \$215.88 USD



FINANCER SA FORMATION

Equipement au Studio

	ST06071 Stability Cushion™ - Small	- 24 +	\$36.00 USD	<input type="button" value=""/>
Item total: \$864.00 USD				
	ST02174 Extension Straps - 26 inch (pair)	- 6 +	\$140.00 USD	<input type="button" value=""/>
Item total: \$840.00 USD				
	ST05125 Extension Straps - 26 inch (pair)	- 6 +	\$110.00 USD	<input type="button" value=""/>
Item total: \$660.00 USD				
	ST06110 Stability Cushion™ - Large	- 16 +	\$54.00 USD	<input type="button" value=""/>
Item total: \$864.00 USD				
	ST06002 Trampoline	- 12 +	\$320.00 USD	<input type="button" value=""/>
Item total: \$3,840.00 USD				
	ST01018 Split-Pedal Stability Chair™	- 6 +	\$40.00 USD	<input type="button" value=""/>
Upholstery color 				
Item total: \$240.00 US				



FINANCER SA FORMATION

Equipement au Studio

	ST02206 Parallel Stability Barres · 8 ft (Gray)	- 3 +	\$1,725.00 USD	<input type="button" value="Buy Now"/>
Item total: \$5,175.00 USD				
	ST05113 Stability Barre Connectors (pair/gray)	- 6 +	\$260.00 USD	<input type="button" value="Buy Now"/>
Item total: \$1,560.00 USD				
	ST02208 Halo® Trainer Plus	- 1 +	\$140.00 USD	<input type="button" value="Buy Now"/>
Item total: \$140.00 USD				
	ST06004 Foam Cushion A (9 x 6 x 1 inch)	- 1 +	\$30.00 USD	<input type="button" value="Buy Now"/>
Item total: \$30.00 USD				
	ST06003 Foam Cushion B (9 x 6 x 3 inch)	- 1 +	\$35.00 USD	<input type="button" value="Buy Now"/>
Item total: \$35.00 USD				
	ST06226 Balance and Therapy Wedge for Kids	- 12 +	\$29.99 USD	<input type="button" value="Buy Now"/>
Item total: \$359.88 USD				
	ST06110 Stability Cushion™ · Large	- 12 +	\$14,99 USD	<input type="button" value="Buy Now"/>
Item total: \$179.88 USD				



Formation

MODALITE D'INSCRIPTION

Vous pouvez faire une demande d'inscription / d'information par téléphone au 06 50 81 18 92, par mail sur carolinebergerdefemynie@gmail.com ou via le formulaire en ligne accessible en ligne sur

En intra : Une analyse du besoin en formation se fait avec le ou la commanditaire de l'action de formation lors d'un entretien physique, à distance ou téléphonique.

A la suite de l'analyse de votre demande, un devis ou devis valant convention simplifiée vous est adressé par mail comprenant un lien via un portail privé et sécurisé par l'intermédiaire duquel vous pourrez accepter et signer votre bon de commande en ligne. Une convention de formation peut être envoyée sur demande, en complément du devis et devra être retournée signée en ligne en deux exemplaires.

DELAIS D'ACCES

En inter, vous pouvez vous inscrire jusqu'à 2 semaines avant le début de la session, en fonction des places disponibles.

Votre inscription est définitive à réception de la convention ou contrat de formation ou Devis valant convention simplifiée signé et du règlement d'un acompte de 30% du montant total du coût de la formation. Le solde sera à régler avant le 1er jour de formation.

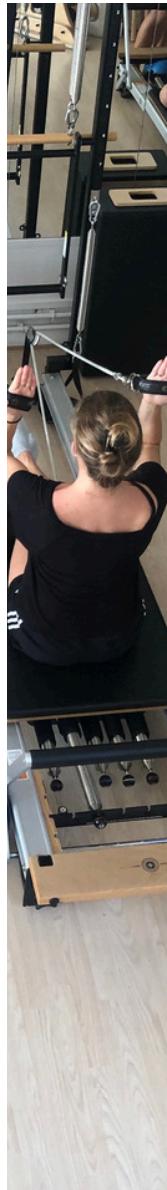
En cas de demande de prise en charge par un organisme financeur, l'inscription est réputée comme définitive une fois l'accord de prise en charge reçu. La demande doit être effectuée au minimum 1 mois avant le début de la formation.

TERMES ET CONDITIONS DE FORMATION

POLITIQUE DE PAIEMENT

- Le paiement final est dû quatre semaines avant le début des cours, sinon des frais d'inscription tardive de 10 % s'appliquent. Si le candidat n'est pas accepté dans le programme, le dépôt sera remboursé.
- Les étudiants qui s'inscrivent à n'importe quel cours (les frais de cours comprenant plusieurs cours, c'est-à-dire Intensive Mat-Plus & Reformer) doivent s'inscrire à tous les cours au moment de leur inscription et les cours doivent être terminés dans les six mois suivant la date de fin du premier cours. Si l'étudiant ne termine pas tous les cours dans ce délai, les frais de cours restants sont perdus.

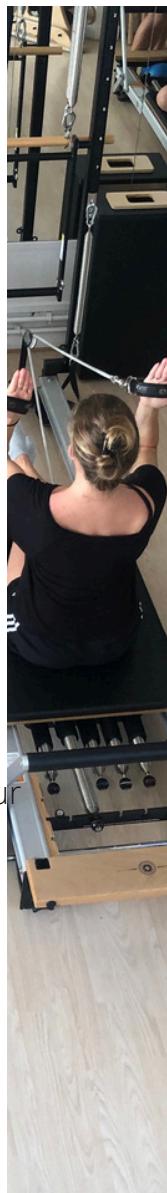
L'étudiant est responsable des frais de virement électronique facturés par son institution financière qui traite ou transfère le paiement par virement électronique en son nom.



Formation

ANNULATION ET MODIFICATION

- Si l'étudiant annule son inscription à une préparation aux formations ou aux examens ou à une formation ou à un atelier moins de quatre semaines avant la date de début, aucun versement ne sera remboursé.
- Si l'étudiant annule son inscription plus de quatre semaines avant la date de début, 20% de la somme totale ne sera pas remboursée et les frais d'annulation seront 200€. Un courrier expliquant votre abandon et un certificat médical sera demandé et le dossier sera étudié. Une fois qu'un cours a commencé, aucun remboursement n'est autorisé.
- Si l'étudiant demande un changement d'horaire aux dates de cours de l'un des cours d'un lot de cours après le paiement de l'acompte, le changement d'horaire est soumis à des frais de modification de 200 € par cours.
- Veuillez noter que le centre d'hébergement Biopilates de Merrithew se réserve le droit d'annuler ou de modifier les dates des cours ou des ateliers trois semaines avant la date de début prévue. Dans ce cas, l'étudiant aura l'option de s'inscrire au prochain cours disponible. Les conditions générales permettent la résiliation d'un accord "sans indemnités et sans préjudice des sommes restant dues et de tous dommages et intérêts" en cas de force majeure.



APPRENTISSAGE

Les étudiants reconnaissent que, lorsqu'ils sont inscrits au cours IMP / IR, ils peuvent effectuer leur apprentissage chez eux.

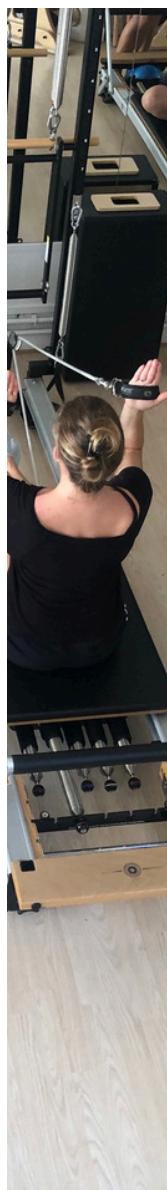
MATERIEL DE COURS

Les étudiants doivent avoir leur propre ensemble de cours complet exclusivement pour leur utilisation pendant le cours, car les étudiants auront besoin d'accéder au matériel d'étude fréquemment pendant le cours.

Formation

EXAMENS

- Les étudiants doivent passer leur examen dans les six mois suivant la fin de leur dernier cours (y compris le ISP). Si l'étudiant n'a pas respecté ce délai de six mois, il doit effectuer des heures de révision privées avec un formateur afin de rétablir son admissibilité à l'examen.
- Si l'étudiant passe son examen pour la première fois et échoue aux deux parties, il dispose d'une autre occasion, dans un délai de six mois, de réussir l'examen. Si l'élève échoue les deux parties la deuxième fois, il doit attendre six mois de plus avant de reprendre.
- Si l'étudiant doit repasser une partie (écrite ou pratique) de l'examen, vous devez le faire dans les six mois suivant la date de l'examen initial. Si l'étudiant dépasse la période de six mois, l'étudiant doit repasser l'examen complet.
- Le matériel couvert par l'entraîneur instructeur sera adapté aux besoins spécifiques de l'élève. Le nombre d'heures de révision privées requises dépend du matériel de cours à couvrir ainsi que des exigences du répertoire de cours. Les exigences de session privée MINIMUM sont les suivantes :
 - Matwork - 1 heure
 - Réformateur - 1 heure
 - Matwork & Reformer - 1 à 2 heures
 - Matwork, Reformer, Cadillac, Chair & Barrel - 2 à 3 heures
 - L'instructeur-formateur peut recommander d'autres heures de révision ou d'études privées si nécessaire



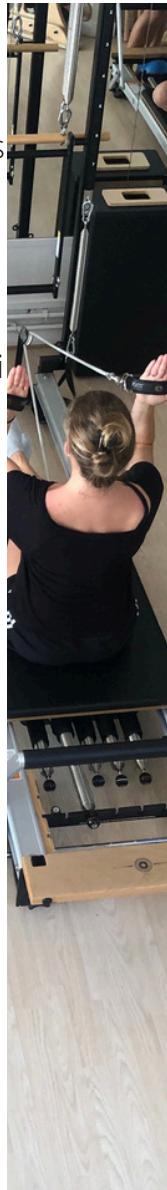
LES ÉTUDIANTES ENCEINTES POTENTIELLES

Nous n'acceptons pas l'inscription à nos cours ou ateliers d'étudiantes qui sont enceintes en connaissance de cause. Normalement, il est considéré comme sûr et souhaitable de s'entraîner pendant la grossesse, car cette méthode d'exercice peut être adaptée au stade prénatal particulier de l'individu. Cependant, nous ne concevons pas nos cours ou nos ateliers pour les femmes enceintes. Dans certaines circonstances, une autorisation peut être accordée pour certains ateliers. Les demandes doivent être adressées par écrit au directeur du programme d'éducation au moins trente jours avant le début de l'atelier. Merrithew se réserve le droit de déterminer le caractère raisonnable de la demande.

Formation

ABSENTÉISME ET HEURES DE RATTRAPAGE

- Si l'élève manque plus de cinq heures de cours, il doit rattraper le même nombre d'heures manquées (ratio 1: 1).
- Si un élève manque moins de cinq heures de cours, il doit rattraper la moitié du temps en révision privée à ses propres frais (ratio de 2: 1 entre les heures manquées et les heures constituées).
- Toutes les heures de rattrapage pour les cours de niveau avancé, anatomie, réadaptation et ISP (Blessures et populations spécifiques) doivent être effectuées selon un ratio de 1: 1 des heures manquées en raison de la grande quantité de matériel de cours.
-
- Les heures de rattrapage doivent être complétées rapidement. Les étudiants ont six mois pour rattraper les heures manquées, faute de quoi le cours est annulé et l'ensemble du cours doit être repris afin de pouvoir passer l'examen et le certifier.
-
- Une lettre d'achèvement sera envoyée à l'étudiant lorsqu'il aura été confirmé que les heures manquées ont été complétées.
- Aucune heure ne peut être manquée pendant un cours de base. Si un élève manque une heure, le cours doit être repris.
-
- Un enregistrement audio ou vidéo de tout cours ou atelier est strictement interdit. Si des circonstances exceptionnelles le rendent nécessaire, l'étudiant doit en faire la demande à l'avance et recevoir l'autorisation écrite Studio Biopilates Paris Hosting Center de Merrithew, autorisation qui peut inclure la signature d'un contrat restreignant l'utilisation de l'enregistrement.



DATES DE CERTIFICATION

Après avoir réussi l'examen du cours, les étudiants sont considérés comme des instructeurs certifiés à compter de la date de leur examen final.

Les instructeurs certifiés STOTT PILATES doivent obtenir six heures (0,6 crédits) de CEC de STOTT PILATES chaque année pour conserver leur certification.

Formation

LIEU



STUDIO BIOPILATES PARIS

Itinéraire

La station bus GAMBETTA - MAIRIE DU 20E est située à l'adresse 46 dans le quartier (48 AVENUE GAMBETTA).

L'arrêt GAMBETTA - MAIRIE DU 20E est desservi par les bus : ligne 60, ligne 61, ligne 64, ligne 69, La station bus GAMBETTA - MAIRIE DU 20E est située proche des stations bus GAMBETTA - JAPON (ligne 102), GAMBETTA - PYRENEES (ligne 26), VILLIERS DE L'ISLE-ADAM (ligne 26), MARTIN NADAUD (ligne 61) et PELLEPORT - GAMBETTA (ligne 61). Ne pas oublier la ligne 96.

Accessibilité:

Vous pouvez nous contacter pour tout besoin en terme d'accessibilité afin de mettre en place les mesures de compensation disponibles au sein de notre Organisme de Formation ou mobiliser notre réseau de partenaires professionnels dans l'accompagnement des personnes en situation de handicap.

Taxis, Stations Velib, Autolib à proximité.

Nombreux lieux de restauration à proximité directe (- de 5 minutes à pieds)
Liste des hôtels à proximité directe (- de 5 minutes à pieds) sur demande.

Formation

REGLEMENT INTERIEUR

ARTICLE 1 : Bases du Règlement Intérieur

Le présent Règlement Intérieur est actualisé en fonction de l'évolution de la législation, et notamment des dispositions du Décret 2019-1143 du 07 novembre 2019 (Article 4).

Il obéit aux dispositions des articles L.6352-3 et 5 et R.6352-1 à 15 du Code du Travail. Les sanctions pénales sont exposées en articles L.6355-8 et 9 du Code du Travail.

Ce Règlement Intérieur est disponible et consultable par tout stagiaire ou apprenti avant son entrée en formation.

ARTICLE 2 : Informations remises au stagiaire ou à l'apprenti avant son inscription définitive (selon les dispositions de l'article L6353.8 du Code du Travail, modifié par la Loi 2018-771 du 05 septembre 2018)

- Les objectifs (objectif professionnel et objectifs de développement des compétences professionnelles) et le contenu de la formation.
- La liste des formateurs et des enseignants.
- Les horaires.
- Les modalités d'évaluation de la formation.
- Les coordonnées de la personne chargée des relations avec les stagiaires ou les apprentis par l'entité commanditaire de la formation.
- Le règlement intérieur applicable à la formation.

Pour les contrats conclus par des personnes physiques, avant inscription définitive et tout règlement de frais, les informations mentionnées précédemment sont délivrées, ainsi que :

- Les tarifs.

Les modalités de règlement et les conditions financières prévues en cas de cessation anticipée de la formation ou d'abandon en cours de stage.

1. ARTICLE 3 : Informations demandées au stagiaire ou à l'apprenti

(selon les dispositions de l'article L6353.9 du Code du Travail, modifié par la Loi 2018-771 du 05 septembre 2018)

Les informations demandées, sous quelque forme que ce soit, par un organisme de formation au candidat à une action telle que définie à l'article L6313-1 du Code du Travail, à un stagiaire ou un apprenti ne peuvent avoir comme finalité que d'apprécier son aptitude à suivre l'action de formation, qu'elle soit sollicitée, proposée ou poursuivie. Ces informations doivent présenter un lien direct et nécessaire avec l'action de formation, et il doit y être répondu de bonne foi.

ARTICLE 4 : Assiduité, ponctualité, absences

Les stagiaires ou apprentis sont tenus de suivre toutes les séquences programmées par le prestataire de formation, avec assiduité et ponctualité, et sans interruption.

Des feuilles de présence sont émargées par les stagiaires ou apprentis, par demi-journées, et contresignées par l'intervenant.

Toute absence prévisible du stagiaire ou de l'apprenti, qu'il soit également ou non le client, et ce quelle qu'en soit la cause, doit être annoncée et déclarée par écrit, sur feuille libre ou par mail.

Selon le contexte, les dispositions des Conditions Générales de Vente de l'organisme de formation, de la Convention ou du Contrat de Formation, du devis, et plus généralement de l'article L6354-1 :

En cas d'inexécution : En cas d'inexécution totale ou partielle d'une prestation de formation, l'organisme prestataire rembourse au cocontractant les sommes indûment perçues de ce fait.)

Formation

REGLEMENT INTERIEUR

En cas de dédit du stagiaire et/ou du client, il peut y avoir facturation séparée d'un dédommagement.

Toute absence est subordonnée à l'autorisation écrite du responsable de l'établissement ou de ses représentants. En cas de maladie, le stagiaire ou l'apprenti doit prévenir l'établissement dès la première demi-journée d'absence. Un certificat médical doit être présenté dans les 48 heures.

En cas d'accident de travail ou de trajet, les circonstances doivent être communiquées par écrit dans les 48 heures.

ARTICLE 5 : Participation, matériel et locaux de formation mis à disposition

La présence de chacun des stagiaires ou apprentis doit s'accompagner d'une participation active et de l'accomplissement d'efforts personnels, y compris en intersessions dans le cas de journées de formation séparées si un travail de conception et/ou des exercices sont nécessaires et/ou indispensables au bon déroulement de la journée de formation suivante, prévue auprogramme et/ou au devis.

Les stagiaires ou apprentis sont tenus de conserver en bon état ce qui a été mis à disposition par l'établissement.

ARTICLE 6 : Santé, hygiène et sécurité

(selon les dispositions de l'art. R6352.1 du Code Travail, modifié par Décret 2019-1143 du 07/11/19)

Le règlement intérieur est établi dans tous les organismes de formation, y compris dans ceux qui accueillent les stagiaires et apprentis dans des locaux mis à leur disposition. Lorsquel'organisme comporte plusieurs établissements, ou qu'il dispense l'activité de formation par apprentissage, le règlement intérieur peut faire l'objet des adaptations nécessaires, notamment en matière de santé et de sécurité au travail. Lorsque la formation se déroule dans une entreprise ou un établissement déjà doté d'un règlement intérieur, les mesures de santé et de sécurité applicables aux stagiaires et apprentis sont celles de ce dernier règlement.

ARTICLE 7 : Discipline – Sanctions – Procédure

(selon les dispositions des articles R6352.3 à 8 du Code Travail, dont certains modifiés par Décret 2019-1143 du 07/11/19)

Il est formellement interdit aux stagiaires ou apprentis, notamment et sans que cette liste soit exhaustive :

- D'introduire des boissons alcoolisées dans les locaux dans lesquels la formation se déroule, et de se présenter aux formations en état d'ébriété.
- D'emporter ou de modifier des supports ou matériels de formation.
- De faire preuve d'un comportement répréhensible par la Loi.

(Art. R6352.3, modifié) Constitue une sanction toute mesure, autre que les observations verbales, prise par la direction de l'organisme de formation ou son représentant, à la suite d'unagissement du stagiaire ou de l'apprenti considéré par lui comme fautif, que cette mesure soit de nature à affecter immédiatement ou non la présence de l'intéressé dans la formation ou à mettre en cause la continuité de la formation qu'il reçoit.

Les amendes ou autres sanctions pécuniaires sont interdites.

(Art. R6352.4, modifié) Aucune sanction ne peut être infligée au stagiaire ou à l'apprenti sans que celui-ci ait été informé au préalable

Formation

REGLEMENT INTERIEUR

(Art. R6352.5, modifié) Lorsque la direction de l'organisme de formation ou son représentant envisage de prendre une sanction qui a une incidence, immédiate ou non, sur la présence d'un stagiaire ou d'un apprenti dans une formation, il est procédé comme suit :

1. La direction ou son représentant convoque le stagiaire ou l'apprenti en lui indiquant l'objet de cette convocation. Celle-ci précise la date, l'heure et le lieu de l'entretien. Elle est écrite et est adressée par lettre recommandée ou remise à l'intéressé contre décharge.
2. Au cours de l'entretien, le stagiaire ou l'apprenti peut se faire assister par la personne de son choix, notamment le délégué de stage. La convocation mentionnée au 1. fait état de cette faculté.
3. La direction ou son représentant indique le motif de la sanction envisagée et recueille les explications du stagiaire ou de l'apprenti.

L'employeur de l'apprenti est informé de cette procédure, de son objet et du motif de la sanction envisagée.

(Art. R6352.6, modifié) La sanction ne peut intervenir moins d'un jour franc ni plus de quinze jours après l'entretien.

Elle fait l'objet d'une décision écrite et motivée, notifiée au stagiaire ou à l'apprenti par lettre recommandée ou remise contre récépissé.

(Art. R6352.7) Lorsque l'agissement a rendu indispensable une mesure conservatoire d'exclusion temporaire à effet immédiat, aucune sanction définitive, relative à cet agissement, ne peut être prise sans que la procédure prévue à l'article R.6352.4 et, éventuellement, aux articles R6352.5 et R6352.6, ait été observée.

(Art. R6352.8, modifié) La direction de l'organisme de formation informe l'employeur et l'organisme financeur de la sanction prise.

ARTICLE 8 : Représentation des stagiaires : élection et scrutin

(selon les dispositions des articles R6352.9 à 12 du Code Travail, dont certains modifiés par Décret 2019-1143 du 07/11/19) (Art. R6352.9, modifié) Pour les actions de formation organisées en sessions d'une durée totale supérieure à cinq- cents heures, il est procédé simultanément à l'élection d'un délégué titulaire et d'un délégué suppléant au scrutin uninominal à deux tours. Tous les stagiaires ou apprentis sont électeurs et éligibles.

(Art. R6352.10, modifié) Le scrutin se déroule pendant les heures de formation. Il a lieu au plus tôt vingt heures et au plus tard quarante heures après le début de la première session collective.

(Art. R6352.11) Le directeur de l'organisme de formation est responsable de l'organisation du scrutin. Il en assure le bon déroulement.

(Art. R6352.12, modifié) Lorsque, à l'issue du scrutin, il est constaté que la représentation des stagiaires et apprentis ne peut être assurée, le directeur dresse un procès-verbal de carence.

ARTICLE 9 : Mandat et attributions des délégués des stagiaires

(selon les dispositions des articles R6352.13 à 15 du Code Travail, dont certains modifiés par Décret 2019-1143 du 07/11/19) (Art. R6352.13, modifié) Les délégués sont élus pour la durée de la formation. Leurs fonctions prennent fin lorsqu'ils cessent de participer à la formation.

Formation

REGLEMENT INTERIEUR

(Art. R6352.13, modified) The delegates are elected for the duration of the training. Their duties end when they cease to participate in the training.

When the titular delegate and the substitute delegate have ceased their functions before the end of the training, a new election is held, under the conditions provided for in articles R.6352-9 to R.6352-12 of the Labor Code.

(Art. R6352.14, modified) The delegates shall make any suggestion améliorer le déroulement des formations et les conditions de vie des stagiaires dans l'organisme de formation.

Ils présentent les réclamations individuelles ou collectives relatives à ces matières, aux conditions de santé et de sécurité au travail et à l'application du règlement Intérieur.

(Art. R6352.15) Les dispositions de la présente section (Articles R.6352.3 à R6352.14) ne sont pas applicables aux détenus admis à participer à une action de formation professionnelle.

ARTICLE 10 : Procédure de réclamation

Les prospects, clients, stagiaires, apprentis, et les différentes parties prenantes à l'action de formation ont la possibilité à tout moment de faire une réclamation relative aux offres et prestations de formations de l'Organisme.

Les clients, stagiaires, apprentis, financeurs, équipe pédagogique « parties prenantes » à la prestation ont la possibilité à tout moment de faire une réclamation relative aux offres et prestations de formations du Prestataire de Formation par écrit en face-à-face, par courrier postal ou par mail en utilisant exclusivement le formulaire de réclamation disponible en téléchargement sur le site du Prestataire de Formation ou à demander à administration@biopilates.fr et à retourner à la même adresse mail à l'attention du responsable du Prestataire de Formation.

Chaque réclamation sera étudiée et une réponse sera apportée à son expéditeur dans les meilleurs délais, idéalement par retour de mail au moyen du formulaire de réponse aux réclamations.

Le présent Règlement Intérieur entre en vigueur le et remplace toutes les versions précédentes.

Formation

Aléas, difficultés, Réclamations

Chez Biopilates, nous plaçons la qualité de l'accompagnement au cœur de notre démarche. Nous sommes attentifs à chaque parcours de formation pour garantir à la fois l'efficacité pédagogique, l'épanouissement personnel des bénéficiaires et la satisfaction des financeurs et entreprises partenaires.

⌚ CRITÈRE 30 – Anticiper et gérer les aléas pendant la formation

Nous savons que chaque parcours est unique. En cas d'aléas (retard, absence, difficulté personnelle ou technique), notre équipe agit rapidement grâce à un dispositif d'adaptation individualisé :

- Identification des obstacles via un suivi régulier (échanges, bilans intermédiaires).
- Ajustements possibles du parcours (contenus, rythme, modalités).
- Appui personnalisé avec un référent pédagogique disponible tout au long de la formation.
- Solutions de remplacement ou reprogrammation des sessions si nécessaire.

⌚ CRITÈRE 31 – Accompagner les difficultés rencontrées par les apprenants

Certaines situations peuvent nécessiter un accompagnement renforcé. Pour cela, nous avons mis en place :

- Un espace d'écoute pour exprimer toute difficulté rencontrée.
- Des entretiens de suivi pour adapter l'accompagnement (pédagogique, méthodologique ou personnel).
- L'intervention, si besoin, d'un réseau de partenaires (coachs, professionnels de santé, structures d'insertion, etc.).
- Des outils d'auto-évaluation et de progression continue.

L'objectif : favoriser la réussite et la montée en compétences de chacun, quel que soit son point de départ.

✉️ CRITÈRE 32 – Gérer les réclamations et améliorer en continu

La satisfaction des bénéficiaires et partenaires est une priorité. Toute réclamation, remarque ou suggestion est prise au sérieux :

- Un formulaire de réclamation est accessible en ligne et en présentiel.
- Chaque réclamation est enregistrée, analysée et traitée dans un délai de 5 jours ouvrés.
- Un retour individuel est systématiquement proposé à la personne concernée.
- Chaque retour alimente notre démarche d'amélioration continue.

Un bilan annuel des réclamations et actions correctives est intégré à notre revue qualité.

💡 POUR QUI ?

- Bénéficiaires de formation : un accompagnement bienveillant, souple et réactif.
- Entreprises partenaires : un cadre structuré, adaptable et transparent.
- Financeurs : une traçabilité claire et un engagement qualité vérifiable.

📞 Contact Qualité

Responsable qualité : Caroline Berger : carolinebergerdefemynie@gmail.com

Formulaire de réclamation : [Télécharger le formulaire de réclamation](#)

1

Studio Biopilates

Votre formatrice

Caroline Berger

0650811892

carolinebergerdefemynie@gmail.com

www.biopilates.fr

Mise à jour 2025

