

5^e ÉDITION • AVRIL 2027

FORMATION PROFESSIONNELLE • HYBRIDE



Les bases de la méthode Pilates : **la mise en place pratique**

Concevoir et animer des séances de Pilates au sol, niveau débutant à intermédiaire (niveau 1+).

STAGE PRATIQUE

17 & 18 avril 2027

Le Mans (72)

DURÉE TOTALE

25 heures

8 h e-learning + 17 h de stage

EFFECTIF

20 places max.

Coaching individualisé



78

professionnels
et étudiants formés

4

éditions
depuis avril 2025

25

exercices
et leurs variantes

Une formation **Axel Santé**, en partenariat avec

DIAPASONIA

Organisme de formation, plateforme e-learning
et accompagnement pédagogique.

Organisme certifié Qualiopi



FICHE PROGRAMME

La formation en un coup d'œil

INTITULÉ	Les bases de la méthode Pilates : la mise en place pratique – Méthode Pilates niveau 1+ (débutant / intermédiaire)
PUBLIC	Enseignants en APA, étudiants STAPS, kinésithérapeutes, éducateurs sportifs, coaches, professeurs de fitness ou de yoga, et tout professionnel du mouvement ou de la santé souhaitant enseigner le Pilates.
PRÉREQUIS	Aucun diplôme exigé. Une pratique physique régulière est recommandée. Le module e-learning doit être suivi avant le stage pratique.
OBJECTIF GÉNÉRAL	Concevoir et animer une séance de Pilates au sol de niveau débutant ou intermédiaire, en sécurité, avec ou sans petit matériel.
COMPÉTENCES VISÉES	● Expliquer l'origine, les 8 principes fondamentaux et les 5 référentiels de la méthode Pilates. ● Démontrer, enseigner et corriger les 23 exercices du répertoire (+ 2 exercices du livre) et leurs variantes. ● Adapter les exercices au public : options, progressions, régressions, utilisation du petit matériel. ● Construire, organiser et planifier des séances et des cycles de séances. ● Animer une séance collective : placement, consignes verbales, rythme et sécurité.
DURÉE ET MODALITÉS	25 heures en formation hybride : 8 h de e-learning (vidéos, à son rythme, accès à vie) + 17 h de stage pratique en présentiel sur 2 jours.
DATES ET HORAIRES	E-learning : accès dès l'inscription. Stage : samedi 17 avril 2027 (8 h 30 – 18 h 30) et dimanche 18 avril 2027 (8 h 30 – 17 h 30).
LIEU	Le Mans Université – 47 avenue Olivier Messiaen, 72000 Le Mans. Salle équipée (tapis, petit matériel).
EFFECTIF	20 stagiaires maximum, pour garantir un suivi individualisé et la sécurité de la pratique.
TARIFS	990 € tarif individuel (paiement possible en 3 fois sans frais) · 1 290 € tarif professionnel avec prise en charge (OPCO, FIF PL, employeur), inscription via Diapasonia. Détail page 7.
VALIDATION	Évaluation théorique et pratique en fin de stage. Délivrance d'un certificat de réussite et d'une attestation de fin de formation .
ACCESSIBILITÉ	Formation accessible aux personnes en situation de handicap : contactez-nous avant l'inscription pour étudier ensemble les adaptations possibles (rythme, supports, accès à la salle).
DÉLAI D'ACCÈS	Inscriptions jusqu'au 2 avril 2027 , dans la limite des places disponibles. En cas de demande de financement, prévoir 4 à 6 semaines de démarches.



POURQUOI CETTE FORMATION

Plus d'exercices, plus de pratique, une approche santé

Ce que proposent la plupart des niveaux 1

Le premier niveau de formation Pilates (appelé aussi *Matwork 1*) enseigne le plus souvent les **16 premiers exercices** du répertoire, sans aborder le petit matériel ni la construction des séances.

Ce que vous apprenez ici

23 exercices du répertoire + 2 exercices du livre, leurs variantes, le petit matériel, les adaptations et la création de séances, avec le regard d'un enseignant en APA qui encadre le Pilates depuis 2018.

Ce qui est inclus

8h **E-learning complet avant le stage**
Vous arrivez au stage avec les bases techniques : on consacre le présentiel à la pratique, à l'enseignement et à vos questions.

25 **23 + 2 exercices et leurs variantes**
Éducation, options, progressions et adaptations de chaque exercice.

1:1 **Coaching individualisé**
Alternance observation, théorie, pratique et mise en situation d'enseignant.

+ **Petit matériel et adaptations**
Intégrer le matériel dans le répertoire pour varier et adapter les séances.

∞ **Ressources en ligne à vie**
Revoir les vidéos quand vous voulez, avant et après vos premiers cours.

📖 **Le livre offert**
« Je prends soin de ma santé avec le Pilates » (In Press), remis le jour du stage.

3x **Paieement en 3 fois sans frais**
Tarif individuel : 3 × 330 €.

***** **Un réseau de pros**
Groupe WhatsApp (covoiturage, hébergement), temps convivial le samedi soir.

Comparatif des formations niveau 1

FORMATION	EXERCICES ENSEIGNÉS	DURÉE	TARIF
Axel Santé x Diapasonia	23 + 2 exercices	25 h	990 €
SSK Formation	22 exercices	28 h	1 000 €
Leaderfit	16 exercices	28 h	949 €
Alpinstudio	16 exercices	30 h	942 €
Pilates and Core	16 exercices	30 h	897 €
Cap Formation Sport	16 exercices	29 h	850 €
IPSA	16 exercices	28 h	1 490 €

Tarifs et contenus publics des formations de niveau 1, relevés sur les sites des organismes en 2026, donnés à titre indicatif.



PROGRAMME · PARTIE 1

La formation en ligne (plus de 8 heures de vidéo)

À suivre à votre rythme avant le stage, sur la plateforme e-learning de Diapasonia. Accès illimité et à vie.



CHAPITRE 1

Présentation et contenu de la formation

1. Qui suis-je ? Mon parcours pour vous former
2. Mon livre de Pilates : un support supplémentaire
3. Le contenu de la formation e-learning
4. Le stage pratique

CHAPITRE 2

La méthode Pilates

1. D'où vient le Pilates ?
2. Pourquoi le Pilates fonctionne
3. Les 8 principes fondamentaux : les objectifs
4. Les piliers de la méthode : les 5 référentiels
5. Temps d'initiation et pratique personnelle
6. Organisation d'une séance
7. Création et planification des séances
8. Conseils et astuces pour animer vos séances
9. Le petit matériel : indispensable ?
10. Le business du Pilates : lancer ses activités

CHAPITRE 3

Les 23 exercices du répertoire

01 Hundred

02 Shoulder Bridge

03 One Leg Circle

04 Scissors

05 Single Leg Stretch

06 Double Leg Stretch

07 Roll Up

08 Spine Twist

09 Spine Stretch

10 Rolling Like a Ball

11 Side Kick

12 Side Lift

13 Side Bend

14 Kneeling Side Kick

15 Swimming (ventre)

16 Swan Dive

17 Single Leg Kick

18 Swimming (4 pattes)

19 Front Bend

20 Reverse Front Bend

21 Half Plank

22 Leg Pull Prone

23 Push Up

+2 Exercices du livre

BONUS

Échauffements et retours au calme

1. Échauffement debout
2. Échauffement assis
3. Échauffement allongé
4. Retour au calme debout
5. Retour au calme assis
6. Retour au calme allongé



PROGRAMME · PARTIE 2

Le stage pratique de 2 jours (17 h)

Samedi 17 et dimanche 18 avril 2027, au Mans. Un stage intensif centré sur la pratique, l'enseignement et le coaching individualisé.



Jour 1 · Samedi 17 avril 2027

9 h de formation · journée intensive

8 h 30 – 12 h 30 Accueil, présentation, échanges et questions sur le module e-learning.
Cours de Pilates complet et retours.
Exercices du répertoire **1 → 4 / 23** : éducation, options et adaptations. Alternance observation, théorie, pratique, coaching individuel.

12 h 30 – 13 h 30 *Pause déjeuner*

13 h 30 – 18 h 30 Exercices du répertoire **5 → 14 / 23** : éducation, options et adaptations. Alternance observation, théorie, pratique, coaching individuel.

Soirée Temps convivial (hors temps de formation) : échanges et partages entre professionnels.

Jour 2 · Dimanche 18 avril 2027

8 h de formation

8 h 30 – 12 h 30 Exercices du répertoire **15 → 23 / 23** : éducation, options et adaptations. Alternance observation, théorie, pratique, coaching individuel.

12 h 30 – 13 h 30 *Pause déjeuner*

13 h 30 – 17 h 30 Création, organisation et planification des séances.
Coaching d'une séance de Pilates de groupe.
Découverte et utilisation du petit matériel dans les exercices du répertoire.
Évaluation théorique et pratique : prise en charge d'un exercice de la méthode Pilates.



À l'issue du stage : remise du certificat de réussite et de l'attestation de fin de formation.
Vous repartez avec une méthode complète, prête à être enseignée dès la semaine suivante.



ORGANISATION PÉDAGOGIQUE

Méthodes, suivi et évaluation

Méthodes pédagogiques

- E-learning : vidéos commentées, démonstrations, supports à télécharger.
- Stage : alternance observation, apports théoriques, pratique et mises en situation d'enseignant.
- Coaching individuel et retours personnalisés sur chaque exercice.
- Séance de Pilates complète vécue en tant que pratiquant.

Moyens techniques

- Plateforme e-learning Diapasonia (accès sécurisé et individuel).
- Salle de pratique équipée de tapis et de petit matériel.
- Livre « Je prends soin de ma santé avec le Pilates » remis à chaque stagiaire.
- Groupe d'échange entre stagiaires.

Suivi et assistance

- Suivi des connexions et de la progression sur la plateforme.
- Assistance technique et pédagogique Diapasonia : 05 55 01 16 83, du lundi au vendredi, réponse par e-mail sous 72 h.
- Questions sur le contenu : directement auprès d'Axel Bochereau.

Évaluation et validation

- Questionnaire de positionnement à l'entrée.
- Feuilles d'émargement pendant le stage.
- Évaluation théorique et pratique en fin de stage.
- Certificat de réussite + attestation de fin de formation.



VOTRE FORMATEUR

Axel Bochereau

Enseignant en Activité Physique Adaptée · Professeur de Pilates

- Formé à la méthode Pilates depuis 2018 (niveau 2, seniors, femmes enceintes, petit matériel).
- Intervenant à Le Mans Université depuis 2021 : étudiants APA-S (STAPS) et SUAPS.
- Encadre le Pilates en association, en milieu universitaire et en Pilates adapté (Ligue contre le cancer).
- Créateur de contenu santé suivi par plus de 90 000 personnes (Instagram @axel.sante, TikTok).

AUTEUR

Co-auteur de « Je prends soin de ma santé avec le Pilates », éditions In Press (2023).



TARIFS ET INSCRIPTION

Choisissez la formule adaptée à votre situation

FORMULE PRINCIPALE

TARIF INDIVIDUEL

990 € TTC

Vous financez vous-même ou via votre employeur

- E-learning 8 h + stage 17 h
- Certificat de réussite
- Livre offert
- Paiement en 3 fois sans frais : 3 x 330 €

Inscription et facture / devis : **Axel Bochereau**

TARIF PROFESSIONNEL

1 290 € TTC

Avec prise en charge : OPCO, FIF PL, employeur

- Contenu identique à la formule individuelle
- Convention de formation professionnelle
- Dossier administratif géré par un organisme certifié Qualiopi

Inscription et démarches : **Diapasonia**

E-LEARNING SEUL

397 € TTC

Pour découvrir les bases à distance

- 8 h de vidéos
- Sans stage pratique
- Sans certificat

Disponible sur **axelbochereau.podia.com**

Pas de tarif étudiant ni de financement CPF. Le Pilates n'étant pas une discipline réglementée en France, vous pouvez proposer des séances dès la fin de la formation dans le cadre de votre activité (salariée, libérale ou indépendante).

S'inscrire en 3 étapes

1**Contactez-nous**

Par e-mail ou sur Instagram @axel.sante (tarif individuel), ou auprès de Diapasonia (tarif professionnel).

2**Recevez votre devis**

Facture, devis ou convention à vos coordonnées, avec les modalités de paiement.

3**Démarrez l'e-learning**

Accès immédiat à la plateforme, puis rendez-vous au Mans les 17 et 18 avril 2027.

FORMATEUR · INSCRIPTIONS INDIVIDUELLES**Axel BOCHEREAU – Axel Santé**

06 74 52 39 77 · axelbochereau.pro@gmail.com
Instagram @axel.sante

Entrepreneur individuel (EI) · SIRET 915 207 161 00018
Code APE 85.59B – Autres enseignements · 72190 Neuville-sur-Sarthe

ORGANISME DE FORMATION · TARIF PROFESSIONNEL**DIAPASONIA**

05 55 01 16 83 · diapasonia@diapasonia.com
www.diapasonia-academie.fr

SAS au capital de 7 500 € · SIRET 482 861 218 00014 · Code APE 85.59A – Formation continue d'adultes · TVA FR22482861218 · 1 avenue des Cars, 87700 Aix-sur-Vienne · Déclaration d'activité n° 74870097687 auprès du préfet de région Nouvelle-Aquitaine (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État) · Organisme certifié Qualiopi.

20 places par session.
Réservez la vôtre dès maintenant.

Stage les 17 & 18 avril 2027 · Le Mans
Inscriptions jusqu'au 2 avril 2027