

# PILATES FONDAMENTAL



Taux de réussite

100%



Appréciation des participants

4,75/5

La formation Pilates fondamental a pour objectif de faire découvrir les 8 principes de la méthode Pilates et les 15 mouvements fondamentaux pour construire une séance. C'est le premier niveau indispensable pour acquérir les bases de la méthode PILATES.



Dates

Du 21 au 23/10/24  
Samedi 01/03/25



Lieu de formation

Aix-en-Provence  
(13)



Durée

28h00



Effectif maximum

20 stagiaires



Inscription avant

20/09/24



## Public

- Titulaire du diplôme « Animateur 1er degré Adultes en salle ».
- Titulaire du CQP ALS Option AGEE.
- Titulaire du CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs.
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP, STAPS, etc.) permettant l'encadrement de cette activité.



## Pré-requis

- Être licencié à la FFEPGV saison 2024-2025.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1).
- Être titulaire de la formation « Culture fédérale ».
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS).
- Avoir une pratique régulière de l'activité Pilates Fondamental.



## Accessibilité

Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à cette formation. Faites-le nous savoir : nous mettrons tout en oeuvre pour trouver une solution adaptée.



## Moyens techniques et pédagogiques

- Alternance d'apport de connaissances et de mise en pratique sur le terrain..
- Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur



## Objectifs de la formation

- **Connaître** l'historique de l'activité Pilates.
- **Maîtriser** les 8 principes de la méthode Pilates.
- **Connaître** les 15 mouvements fondamentaux et leur classification.
- **Savoir** construire une combinaison d'exercices et de situations.
- **Proposer** des temps Pilates dans ses cours.



## Contenus de la formation

- Vivre en pratique les 15 mouvements (mobilisation, force et stabilisation).
- Connaître les différents niveaux de pratique pour chacun des mouvements.
- Animer l'activité Pilates dans le juste placement du corps, avec les points d'attention, la visualisation adaptée, les niveaux et les objectifs pour chacun des mouvements.
- Construire et organiser une séance Pilates avec ses incontournables : la mise en condition, le respect des alternances, le respect des transitions, des enchaînements fluides, un retour au calme.
- Recevoir des outils clés en main (manuel et DVD).



## Outils de formation

- Manuel de formation.
- DVD explicatif pas à pas des différentes techniques.



## Formateurs et/ou Intervenants

- Directeur de Formation FFEPGV.
- Formateur FFEPGV inscrit sur la liste nationale des habilités « Tendance ».
- Intervenant expert

## Modalités de validation

- Feuilles de présence.
- Fiche d'émargement.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Évaluation formative :
  - › Quiz / Questionnaires
  - › Mises en situation pédagogique (préparation et animation de séances et de séquences.
  - › Situations interactives (auto-évaluation).

## Modalités de certification

- **Pour y accéder :**
  - › Avoir suivi l'ensemble du cursus de formation.
  - › Avoir animé des séquences de Pilates Fondamental au minimum durant 3 mois.
- **Épreuves d'évaluation :**
  - › Épreuve d'animation d'une séquence tirée au sort.
  - › Épreuve de démonstration technique sur la maîtrise des postures.
  - › Épreuve de connaissances sous forme d'un QCM.

## Diplôme remis

Attestation fédérale Tendance « **Pilates Fondamental** ».

## Bénéfices métiers

- Renforcer ses compétences d'animation (technique, démarches pédagogiques).

## Points forts

- Une formation modulaire complémentaire afin d'enrichir ses compétences d'animateur.
- Un contenu indispensable pour répondre aux demandes de bien-être et de santé au quotidien, adapté aux besoins de chacun, tant pour les pratiquants que pour les animateurs.
- Des outils clefs en main avec la remise du manuel et son DVD Pilates Fondamental.

## Durée et déroulé de la formation

- Formation en centre : **21h**.
- Mise en Situation Professionnelle en structure : Animation de séquences pendant au moins 3 mois.
- Retour et certification en centre : **7h**.

## Pour aller plus loin

Suite à cette formation, nous vous conseillons de suivre la formation **Pilates intermédiaire**.

## FRAIS DE FORMATION

- Frais d'inscription : 30€
- Supports pédagogiques : 15€
- Frais pédagogiques : 1 120€
- Frais de transport non pris en charge par le COREG EPGV PACA.
- Frais annexes (hébergement, restauration) non pris en charge par le COREG EPGV PACA.

## FINANCER SA FORMATION

Financement possible auprès de votre OPCO. Si refus de financement (sur justificatif), possibilité de bénéficier d'aides du COREG pour les animateurs travaillant dans un club EPGV de la région PACA.

## Comment s'inscrire à cette formation

- **Positionnement :** En allant sur le site Internet du Comité Régional EPGV PACA : [www.coregepgvpaca.fr](http://www.coregepgvpaca.fr), dans la rubrique FORMATION : choisir la formation qui m'intéresse et s'inscrire directement en ligne.

➤ Je m'inscris

- **Besoin de plus d'informations :** vous souhaitez obtenir plus d'informations, posez nous vos questions ou prenez un rendez-vous téléphonique avec un formateur, en allant sur le site Internet du Comité Régional EPGV PACA : [www.coregepgvpaca.fr](http://www.coregepgvpaca.fr), dans la rubrique FORMATION : choisir la formation qui m'intéresse et cliquez sur :

➤ Besoin d'infos

- **Après votre inscription en ligne :** Vous recevrez votre dossier d'inscription par Email contenant le devis de formation, le contrat ou la convention de formation, le plan individuel de formation ainsi que la fiche d'inscription. Seuls les dossiers complets seront acceptés. Ils seront enregistrés par ordre d'arrivée en fonction du nombre limite de places.
- **Pour les personnes avec prise en charge AFDAS :** Le dossier d'inscription sera adressé par Email aux dirigeants de l'association (copie au stagiaire) pour saisir la demande d'aide financière en ligne. En cas de difficultés pour la saisie de prise en charge professionnelle sur votre espace AFDAS, votre Comité régional EPGV PACA est à votre service pour vous aider dans votre démarche.



## Renseignements et Inscriptions

### COREG EPGV PACA

04.42.95.02.11

[paca@comite-epgv.fr](mailto:paca@comite-epgv.fr)

[www.coregepgvpaca.fr](http://www.coregepgvpaca.fr)

Adresse postale :

8 rue du Grand Logis

13770 VENELLES