



PILATES FONDAMENTAL

UNIVERS ZEN

28h de formation

Lieu : Dijon



CARDIO
○○○○○



ÉQUILIBRE
●●●○○



SOUPLESSE
●●●○○



RENFORCEMENT
MUSCULAIRE
●●●○○



Formation avec alternance entre
mise en situation en structure et
centre de formation

VOLUME HORAIRE

28 heures de formation

Formation en centre : **21h**
Mise en situation professionnelle :
**animation de séquences pendant au
moins 3 mois en structure**
Retour et certification : **7h**

CALENDRIER

Formation en centre
→ **06 au 08 juillet 2026**

Retour alternance et certification
→ **13 novembre 2026**

LIEU DE FORMATION

Dijon (21) à confirmer

TARIF

Frais pédagogiques : **1120€**
Frais d'inscription : **30€**
Financement : OPCO, FAF, AGEFICE, FIFPL.
Auto-financement : nous-contacter

EFFECTIF MAX

15 stagiaires

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

22 juin 2026



DESSCRIPTIF DE LA FORMATION

La formation au module 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.



PUBLIC

- Titulaire du diplôme "Animateur 1er degré Adultes ou Seniors 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



PRÉ-REQUIS

- Être **licencié à la FFSV**
- Être à jour de sa **carte professionnelle d'Éducateur Sportif** (transmettre une copie de la carte professionnelle)
- Être **titulaire du PSC1** (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- Avoir des expériences dans un ou plusieurs domaines (techniques d'expression, techniques cardio, renforcement musculaire, techniques douces) et dans l'activité Pilates Fondamental



OBJECTIFS

- **Renforcer** les compétences techniques de l'animateur dans Pilates Fondamental
- **S'approprier** les fondamentaux et les techniques de l'activité Pilates Fondamental
- **S'approprier** l'outil de formation (manuel et DVD)
- **Concevoir** des séquences de Pilates dans la logique de l'activité



ACCESSIBILITÉ

Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à l'une de nos formations. Faites-le nous savoir : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée. Contacter le référent handicap, Raphaël PEAUROUX, au 06 89 01 22 05 ou : raphael.peauroux@comite-epgv.fr



CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Logique interne et technique de l'activité Pilates Fondamental
- Répertoire de mouvements
- Combinaison de mouvements et démarches pédagogiques
- Créativité et expression
- Exemple de combinaison de mouvements

MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

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

OUTILS DE FORMATION

- Manuel de formation
- Vidéos sur application EPGV Learning

ÉQUIPE D'ENCADREMENT

Directrice de formation : **Angélique Morel**

MODALITÉS DE VALIDATION

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation

Évaluation formative :

- Mise en situation pratique
- Animation de séquences

MODALITÉS DE CERTIFICATION

Pour y accéder :

- Avoir animé des séquences de Pilates Fondamental au minimum durant 3 mois

Épreuves d'évaluation :

- Epreuve d'animation d'une séquence tirée au sort
- Epreuve de démonstration technique sur la maîtrise des postures
- Epreuve de connaissance sous forme d'un QCM

DIPLÔME REMIS

Certificat fédéral « Pilates Fondamental »

POUR ALLER PLUS LOIN

Nous vous conseillons de suivre, après cette formation, la formation : **Pilates intermédiaire**

POINTS FORTS

- Une formation modulaire pour 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

Formation en centre (21H)

Du 06 au 08 juillet 2026

Mise en situation professionnelle

Animation de séquences en structure pendant au moins 3 mois

Retour alternance et certification (7H)

13 novembre 2026

FRAIS DE FORMATION

Tarif

Frais de formation : 1120€ / Frais d'inscription : 30€

Financement : OPCO, FAF, AGEFICE, FIFPL

Auto-financement : aide possible, contactez-nous.

Réalisez votre inscription en ligne !



DÉROULÉ DE LA FORMATION

Scanne moi !