



PILATES INTERMÉDIAIRE

FILIÈRE EN SALLE



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

Module 1
Du 28 au 30 octobre 2024

**Retour alternance
et certification**
21 février 2025



Lieu de formation
Auxerre (89)



Tarif
Frais pédagogiques : 1120€

Financement : OPCO, FAF,
AGEFICE, FIFPL.

Frais pédagogiques : 30€

Auto-financement :
nous-contacter



Effectifs max
15 stagiaires



Date limite d'inscription
7 octobre 2024

› DESCRIPTIF DE LA FORMATION

Le niveau intermédiaire en Pilates permet d'approfondir le niveau fondamental avec des options évolutives et l'intégration de nouveaux mouvements. L'animateur est alors en mesure de faire progresser ses pratiquants, qui ont déjà acquis les principes et les bases du 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 FFEPGV
- Être à jour de sa **carte professionnelle d'Éducateur Sportif** (fournir une impression datée du site EAPS).
- Être titulaire du **PSC1** (Prévention et Secours Civiques de niveau 1).
- Être titulaire de la formation "Culture fédérale"
- Être titulaire de la certification Pilates Fondamental ou bien pouvoir justifier de certifications externes
- Avoir pratiqué régulièrement les 15 mouvements : connaissances techniques et maîtrise d'exécution, connaissance du nom, de l'objectif de chaque mouvement et respiration latérale thoracique

› OBJECTIFS

- **Intensifier** ses performances physiques et sa maîtrise personnelle en Pilates
- **Approfondir** les 8 principes de la méthode Pilates
- **Approfondir** ses connaissances sur le fonctionnement du « centre »
- **Connaître** les 24 mouvements du Pilates Intermédiaire avec toutes leurs options.
- **Enseigner** Pilates intermédiaire, dans le juste placement du corps, avec les point d'attention, la visualisation adaptée, les options, les objectifs et les bénéfices sur la santé.
- **Reconnaître** les défauts des pratiquants, les corriger et savoir proposer les options.
- **Enseigner** des enchaînements de mouvements, fluides et logiques sur la respiration adaptés au niveau des pratiquants.
- **S'approprier** les outils de formation (manuel et DVD)
- **Concevoir** des séquences de Pilates Fondamental 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.

Contactez le référent handicap, Raphaël PEAUROUX, au 06 89 01 22 05 ou : raphael.peauroux@comite-epgv.fr



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

Module 1

Du 28 au 30 octobre 2024

Retour alternance et certification

21 février 2025



Lieu de formation

Auxerre (89)



Tarif

Frais pédagogiques : 1120€

Financement : OPCO, FAF, AGEFICE, FIFPL.

Frais pédagogiques : 30€

Auto-financement :

nous-contacter



Effectifs max

15 stagiaires



Date limite d'inscription

7 octobre 2024



Taux de réussite et de satisfaction*

100%

5/5

*Chiffres de la dernière session de formation

➤ CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Apprentissage des autres options intensives sur les 15 mouvements du fondamental.
- Apprentissage des 9 mouvements de Pilates Intermédiaire.
- Connaissances liées à la pratique des abdominaux respectueux de la santé (anatomie, hiérarchie, chronologie) pour renforcer le centre en toute sécurité.
- Travail de mise en pratique et d'enseignement des 24 mouvements de Pilates Intermédiaire.
- Travail de réalisation individuelle et personnelle des 24 mouvements.
- Construction d'une séquence avec les enchaînements fluides
- Utilisation du manuel pour apprendre à enseigner et savoir guider un mouvement (attitude, posture, respiration, ressentis, sécurité, options et objectifs)

➤ 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 :

- Quiz / Questionnaires
- Mises 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 :

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

➤ DIPLÔME REMIS

Certificat fédéral « Pilates Intermédiaire »

➤ POINTS FORTS

- **Une formation modulaire** pour enrichir ses compétences d'animateur Tendance Wellness orientée Pilates.
- Un contenu indispensable pour répondre aux demandes des animateurs et des pratiquants souhaitant optimiser leur technique et leur performance, tout en apprenant à renforcer leur centre en toute sécurité.
- **Des outils clefs en main** avec la remise du manuel et son application EPGV Learning.



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



Lieu de formation

Auxerre (89)



Tarif

Frais pédagogiques : 1120€

Financement : OPCO, FAF, AGEFICE, FIFPL.

Frais pédagogiques : 30€

Auto-financement :

nous-contacter



Date limite d'inscription

7 octobre 2024

► POUR ALLER PLUS LOIN

Nous vous conseillons de suivre, après cette formation, la formation :

- **Pilates Dos, Cylindre, et Petits Ballons**

► DÉROULÉ DE LA FORMATION

Formation en centre (21H)

Du 28 au 30 octobre 2024

Mise en situation professionnelle

Animation de séquences pendant au moins 3 mois en structure.

Retour alternance et certification (7H)

21 février 2025

► FRAIS DE FORMATION

Tarif

Frais de formation : 1120€

Frais d'inscription : 30€

Financement : OPCO,
FAF, AGEFICE, FIFPL

Auto-financement : aide possible, contactez-nous.

Renseignements et Inscriptions

03 80 43 88 62 ou 06 75 18 00 64

bfc@comite-epgv.fr

Réalisez votre
inscription
en ligne



Scanne moi