



PILATES INTERMÉDIAIRE

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

Positionnement
→ **12 au 14 avril 2027**

Retour alternance et certification
→ **2 juillet 2027**

LIEU DE FORMATION

Dijon (21)

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

29 mars 2027



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

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

L'objectif de cette formation est d'acquérir les différentes options intensives appliquées aux 15 mouvements fondamentaux, ainsi que de maîtriser les 9 mouvements du Pilates intermédiaire. Elle vise également à développer des connaissances solides autour de la pratique des abdominaux respectueux de la santé (anatomie, hiérarchie, chronologie) afin de renforcer le centre en toute sécurité. Les participants travailleront la mise en pratique et l'enseignement des 24 mouvements de Pilates intermédiaire, tout en développant leur capacité à les réaliser de manière individuelle et autonome. La formation permet aussi de construire des séquences avec des enchaînements fluides. Enfin, elle s'appuie sur l'utilisation du manuel pour apprendre à enseigner et à guider un mouvement avec précision, en intégrant l'attitude, la posture, la respiration, les ressentis, la sécurité, ainsi que les différentes 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 / Questionnaire
- 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 :

- 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 Intermédiaire »

POINTS FORTS

- Une formation modulaire pour enrichir ses compétences d'animateur Tendance Wellness orientée Pilates.
- Des outils clefs en main avec la remise du manuel et son application EPGV Learning.

POUR ALLER PLUS LOIN

Nous vous conseillons de suivre, après cette formation, la formation : **Pilates Dos, Cylindre, et Petits Ballons**

Formation en centre (21H)

12 et 14 avril 2027

Mise en situation professionnelle

Animation de séquences en structure pendant au moins 3 mois

Retour alternance et certification (7H)

2 juillet 2027

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 !



Scanne moi !