

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 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...)

Prérequis

- Être licencié à la FFEPGV
- 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'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- Avoir des expériences dans un ou plusieurs domaines (techniques d'expression, techniques cardio, renforcement musculaire, techniques douces) et dans l'activité Pilates Fondamental

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

Objectifs de la formation

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

Contenus de la formation

- 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 d'animateur

Outils de Formation

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

Directeur de formation, Formateurs et/ou Intervenants

- Directrice de Formation FFEPGV : Angélique MOREL

Modalité de validation

- Feuilles de présence
- Fiche d'émergence
- Formulaire d'évaluation de la formation



- Evaluation formative :
 - 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
- Epreuves 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"

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 et son DVD Pilates Fondamental

Pour aller plus loin

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

Durée et déroulé de la formation

Un positionnement est effectué par téléphone par la directrice de formation dès confirmation de votre inscription.

28h

Formation en centre : 21h

Mise en Situation Professionnelle en structure : Animation de séquences pendant au moins 3 mois

Retour et Certification en centre : 7h

Date(s), lieu(x) et volume horaire

Module 1 : 5 au 7 septembre 2024 à Lons-le-Saunier (39)

Retour alternance et Certification : 11 janvier 2025 à Lons-le-Saunier (39)

Nombre de participants

15 stagiaires

Dates limites d'inscriptions

19 août 2024

Frais de formation

Frais pédagogiques : **1120 euros**

Frais annexes (transport, hébergement, restauration) : A la charge du stagiaire ou employeur

Frais d'inscription : **30 euros**

Renseignements et inscription

Comité Régional EPGV Bourgogne Franche-Comté

14H rue Pierre de Coubertin – 21000 DIJON

Tél : 03 80 43 88 62

Courriel : bfc@comite-epgv.fr

Mise à jour le 26/03/2024

