



PILATES FONDAMENTAL

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

Formation en centre :
06 au 08 juillet 2026

Retour alternance et certification
13 novembre 2026



Lieu de formation

Dijon à confirmer



Tarif

Frais pédagogiques : 1120€

Financement : OPCO, FAF, AGEFICE, FIFPL.

Frais pédagogiques : 30€

Auto-financement : nous-contacter



Effectifs max

15 stagiaires



Date limite d'inscription

22 juin 2026

› DESCRIPTIF 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 FFEPGV
- 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



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 à confirmer



Tarif

Frais pédagogiques : 1120€

Financement : OPCO, FAF, AGEFICE, FIFPL.

Frais pédagogiques : 30€

Auto-financement :
nous-contacter



Effectifs max

15 stagiaires



Date limite d'inscription

22 juin 2026



Taux de réussite et de satisfaction*

100%

5/5

*Chiffres de la dernière session de formation

› 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 »



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

Dijon à confirmer



Tarif

Frais pédagogiques : 1120€

Financement : OPCO, FAF, AGEFICE, FIFPL.

Frais pédagogiques : 30€

Auto-financement : nous-contacter



Date limite d'inscription

22 juin 2026

► POUR ALLER PLUS LOIN

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

► DÉROULÉ DE LA FORMATION

Formation en centre (21H)	Mise en situation professionnelle
Du 06 au 08 juillet 2026	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



Scanne moi