



28 heures de formation



- 21 heures en centre
- Animation de séquences pendant 3 mois
- 7 heures de certification

27 au 29 février 2024



Certification : 9 juillet 2024

Public :

- Titulaire du diplôme fédéral « animateur 1er degré Adultes en salle »
- Titulaire du CQP ALS option AGEF
 - Titulaire du CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP-STAPS...)

Nombre de participants :

25 places



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.

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 les outils de formation (manuel et DVD)
- ✦ Concevoir des séquences de Pilates dans la logique de l'activité

Contenus

- ✦ 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

Pré-requis

- ✦ 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.



Clôture des inscriptions :

6 février 2024

Coût de la formation :



Frais de dossier : 20 €

Frais pédagogiques : 1 120 €

Frais d'héb./restauration : 116 €

Restauration le midi
uniquement : 48 €

Lieu :



Centre Sportif de
Normandie à Caen (14)



Diplôme remis :

Certificat fédéral « Pilates
Fondamental »

Outils de formation :

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



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.

Encadrement

Directrice de formation : Anaïs GOMES (formatrice au Comité régional EPGV de Normandie)

Modalités de validation

- ✦ Feuilles de présence
- ✦ Fiche d'émargement
- ✦ Formulaires 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

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



Contact :

Service Formation

02 31 28 78 71

normandie@comite-epgv.fr