

PILATES FONDAMENTAL

UNIVERS ZEN

28h de formation | Lieu : Houlgate

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

Formation en centre
→ **20 au 22 octobre 2026**

Retour alternance et certification
→ **16 février 2027**

LIEU DE FORMATION

Houlgate (14)

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

25 septembre 2026

TAUX DE RÉUSSITE*	TAUX DE SATISFACTION*
89%	94%

*Chiffres de la dernière session de formation

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)
- **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, Vincent MARIE, au 06 86 31 55 73 ou : vincent.marie@comite- epgv.fr

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

Directeur de formation : **Amaël SCHIFFLER**

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 maitrise des postures
- Epreuve de connaissance sous forme d'un QCM

DIPLÔME REMIS

Certificat fédéral « Pilates Fondamental »

POUR ALLER PLUS LOIN

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

Formation en centre (21H)	Mise en situation professionnelle
Du 20 au 22 octobre 2026	Animation de séquences en structure pendant au moins 3 mois

Retour alternance et certification (7H)
16 février 2027

FRAIS DE FORMATION

Tarifs
Frais de formation : 1120€ / Frais d'inscription : 30€ Financement : OPCO, FAF, AGEFICE, FIFPL **En option : Hébergement en pension complète : 159€ ou Demi-pension : 50€**

Contactez-nous pour vous inscrire
normandie@comite-epgv.fr **02.31.28.78.71**