

CYCLE PERFECTIONNEMENT ET SPÉCIALISATION

Filière en salle

PILATES FONDAMENTAL



La formation 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.



A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION

- Titulaire du diplôme « Animateur 1er degré Adultes/Enfants/Séniors 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 JEPS, STAPS



PRÉREQUIS

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire de la formation « Culture fédérale »
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif
- Avoir des expériences dans un ou plusieurs domaines (techniques expression, cardio, renforcement musculaire, techniques douces) et dans l'activité Pilates Fondamental



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- 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



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'apport de connaissances et de mise en pratique sur le terrain.
- Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur





BÉNÉFICES MÉTIER

- Renforcer ses compétences d'animation (techniques, démarches pédagogiques)



POINTS FORTS

- Une formation modulaire complémentaire afin d'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



POUR ALLER PLUS LOIN

Nous vous conseillons de suivre la formation **Pilates Intermédiaire**



MODALITÉ DE VALIDATION

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Évaluation 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

ÉPREUVES D'ÉVALUATION :

- Épreuve d'animation d'une séquence tirée au sort
- Épreuve de démonstration technique sur la maîtrise des postures
- Épreuve de connaissance sous forme d'un QCM



DIPLÔME REMIS

Certificat Fédéral



FORMATEUR ET/OU INTERVENANT

- Directrice de formation : Séverine BEUVE



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Mail : normandie@comite-epgv.fr

Téléphone : 02 31 28 78 71

Consultez notre site <https://www.sport-sante.fr/epgv-comite-regional-normandie/accueil.html>



DURÉE ET DÉROULÉ DE LA FORMATION : 28H

- **21h** : Positionnement et formation en centre
- Mise en situation professionnelle en structure : animation de séquences pendant au moins 3 mois
- Retour et certification en centre : **7h**



FRAIS PÉDAGOGIQUES

- Frais Pédagogiques :
 - 1120 € avec prise en charge
- Frais de dossier : 20€
- Frais annexes : (hébergement et restauration) : 116 €
À la charge du stagiaire ou du financeur



DATES & LIEUX

HOULGATE (14)

- 12-13-14 septembre 2025
- 12 décembre 2025



Vous êtes en situation de handicap et souhaitez participer à l'une de nos formations ?
Consultez-nous : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.

