

PILATES INTERMÉDIAIRE

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
→ **3 au 5 mars 2027**

Retour alternance et certification
→ **26 juin 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

05 février 2027

Taux de Réussite et de Satisfaction*

Première formation

DESCRIPTIF DE LA FORMATION

Le niveau intermédiaire en Pilates permet d'approfondir le niveau fondamental avec des **options évolutives et l'intégration de nouveaux mouvements. L'animateur est alors en mesure de faire progresser ses pratiquants, qui ont déjà acquis les principes et les bases du 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)
- Être **titulaire de la formation « Culture fédérale »**
- Être **titulaire de la certification Pilates Fondamental** ou bien pouvoir **justifier de certifications externes** avec validation du Directeur de Formation du Coreg
- **Avoir pratiqué régulièrement les 15 mouvements** : connaissances techniques et maîtrise d'exécution, connaissance du nom, de l'objectif de chaque mouvement et respiration latérale thoracique
- **Être en capacité d'enseigner les mouvements du Fondamental.**

OBJECTIFS

- **Renforcer** les compétences techniques de l'animateur dans Pilates Fondamental
- **Intensifier** ses performances physiques et sa maîtrise personnelle en Pilates
- **Approfondir les 8 principes** de la méthode Pilates
- Approfondir ses connaissances sur le fonctionnement du « centre »
- **Connaître les 24 mouvements du Pilates Intermédiaire avec toutes leurs options**
- **Enseigner Pilates intermédiaire**, dans le juste placement du corps, avec les points d'attention, la visualisation adaptée, les options, les objectifs et les bénéfices sur la santé
- Reconnaître les défauts des pratiquants, **les corriger et savoir proposer les options**
- **Enseigner des enchaînements de mouvements**, fluides et logiques sur la respiration, adaptés au niveau des pratiquants
- S'approprier les outils de formation (manuel)
- Concevoir des séquences de Pilates Fondamental 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

- Apprentissage des autres options intensives sur les 15 mouvements du fondamental
- Apprentissage des 9 mouvements de Pilates Intermédiaire
- Connaissances liées à la pratique des abdominaux (anatomie, hiérarchie, chronologie) pour renforcer le centre en toute sécurité ■ Travail de mise en pratique et d'enseignement des 24 mouvements de Pilates Intermédiaire
- Travail de réalisation individuelle et personnelle des 24 mouvements
- Construction d'une séquence avec les enchaînements fluides
- Utilisation du manuel pour apprendre à enseigner et savoir guider un mouvement (attitude, posture, respiration, ressentis, sécurité, options et objectifs).

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

MODALITÉS DE VALIDATION

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

Évaluation formative :

- Mise en situation pratique
- Animation de séquences
- Quiz / Questionnaires

ÉQUIPE D'ENCADREMENT

Directeur de formation : **Amaël SCHIFFLER**

MODALITÉS DE CERTIFICATION

Pour y accéder :

> Avoir animé des séquences de Pilates Intermédiaire au minimum durant 3 mois ou un cycle de Pilates de 8 séances

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 Intermédiaire »

POUR ALLER PLUS LOIN

Nous vous conseillons de suivre, après cette formation, la formation : **Pilates Séniors, Pilates femme enceinte, Pilates cylindre et petit matériel.**

Formation en centre (21H)

Du 3 au 5 mars 2027

Mise en situation professionnelle

Animation de séquences en structure pendant au moins 3 mois

Retour alternance et certification (7H)

26 juin 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€

Réalisez votre inscription en ligne !



DÉROULÉ DE LA FORMATION

Scanne moi !