

Filière : FILIÈRE EN SALLE

Formation : Filière Pilates Fondamental

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.

Taux de réussite : 100%

Taux de satisfaction : 100% – 7 avis/7

Modalités de la formation : présentiel

Public

- Titulaire du diplôme « animateur 1er degré Adultes 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 (BPJEPS, LICENCE STAPS, etc.)

Prérequis

- Être licencié à la FFEPGV.
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS).
- Être titulaire du module "Culture fédérale" et du PSC 1.
- Expérience dans la pratique du Pilates.

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.

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 et DVD)
- 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'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

Outils de Formation

- Manuel de formation



Filière : FILIÈRE EN SALLE

Formation : Filière Pilates Fondamental

Directeur de formation, Formateurs et/ou Intervenants

- Directrice de Formation FFEPGV : Jacqueline BEAUMARCHAIS

Modalité 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

Diplôme remis

Certificat fédéral "Pilates Fondamental"

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

Pour aller plus loin

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

Durée et déroulé de la formation

28H

Formation en centre : 21h

Mise en Situation Professionnelle en structure : Animation de séquences pendant au moins 3 mois

Retour et Certification en centre : 7h

Date(s), lieu(x) et volume horaire

Samedis et dimanche 31/01/2026-01/02/2026 et 07-08/03/2026 (28h) au CREPS de Ste-Clotilde (24 route Philibert Tsiranana).

Nombre de participants

10 participants minimum et 15 participants maximum.



Filière : FILIÈRE EN SALLE

Formation : Filière Pilates Fondamental

Date limite d'inscription

07 janvier 2026.

Frais de formation

320 € tout compris : frais pédagogiques et restauration.

Pas d'hébergement prévu.

Renseignements et inscription

Comité EPGV 974

Maison Régionale des Sports

1 rue Philibert Tsiranana

97490 SAINTE-CLOTILDE

06.92.57.31.18 / sylvain.anceaume@comite-epgv.fr

Fiche d'inscription* (et autres pièces à fournir mentionnés sur la fiche d'inscription) à renvoyer avec le règlement par chèque à l'ordre du « Comité EPGV 974 » à l'adresse mentionnée ci-dessus.

* Fiche d'inscription disponible et téléchargeable sur notre site internet :

<https://www.sport-sante.fr/epgv-comite-departemental-la-reunion/accueil.html>

ou via notre QR Code ou sur demande par mail.

