

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.

100 %
Taux de réussite

100%
Taux de satisfaction (7 avis/7)

9,4/10
Note de la formation

Modalités de la formation : présentiel

Public

- Titulaire du diplôme "Animateur 1er degré Adultes en salle"
- Titulaire du CQP ALS Option AGEE
- 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 titulaire du PSC (Prévention et Secours Civique) ou SST
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site <https://declaration-educateur.sports.gouv.fr/>)
- 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

- **O11**
Connaître les caractéristiques du public et du contexte d'intervention
- **O12**
Connaître et démontrer les gestes techniques en situation d'animation
- **O13**
Concevoir et animer un cycle de séances et/ou programme
- **O14**
Assurer la sécurité des pratiquants
- **O15**
Assurer la promotion et le développement durable de l'activité

Contenus de la formation

OI 1

- Présentation de l'activité (format et objectif)
- Intérêt pour la santé des pratiquant
- Notion de base sur l'évaluation de l'aréalisation des techniques

OI 2

- Approche des mouvements et des techniques associées

OI 3

- La progression technique dans le cadre de séances
- Situations d'adaptation et approche pédagogique

OI 4

- Information sur la sécurité et le cadre juridique

OI 5

- Promotion de l'activité auprès des pratiquants

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

Direction et Formateurs

- Directrice de Formation : Jacqueline BEAUMARCAIS

Modalité de validation

- 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

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

Procédure de rattrapage

Un rattrapage peut être proposé dans un délais d'un mois suivant l'épreuve dans les mêmes conditions avec un nouveau questionnaire.

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 : 35h

- Formation en centre : 28h
- Mise en Situation Professionnelle en structure : Animation de séquences pendant au moins 3 mois
- Retour et Certification en centre : 7h

Dates et lieu

Samedis et dimanche
06-07/03/2027 et 15-16/05/2027 (28h)
+ 19/06/2027 (certification)

au CREPS de Ste-Clotilde (24 route Philibert Tsiranana)

Participation

8 participants minimum et 15 participants maximum.

Date limite d'inscription :

19/02/2027

Frais de formation : 385 €

Comprenant les frais pédagogiques

Pas d'hébergement et de restauration prévus

Financements possibles :

• **Vous êtes salarié :** Vous pouvez demander à votre employeur de faire une demande de prise en charge auprès de l'Opérateur de Compétences (OPCO) dont dépend votre entreprise (FAFDAS pour la Branche Sport).

• **Vous êtes demandeur d'emploi :** Vous pouvez solliciter un financement via France Travail dans le cadre d'une AIF (Aide Individuelle à la Formation), sous validation de votre conseiller. Vous pouvez également être orienté vers d'autres financeurs selon votre situation : Conseil Régional, Allocations Familiales (dans certains cas), ou dispositifs locaux spécifiques.

• **Vous êtes travailleur indépendant :** Vous pouvez solliciter l'organisme auquel vous cotisez au titre de la formation professionnelle (FIF-PL, AGEFICE, FAFCEA selon votre activité). Si vous ne cotisez pas, vous devrez financer vous-même votre formation.

Renseignements et inscription

Coordonnées

Comité Sport Vitalité 974
Maison Régionale des Sports
1 rue Philibert Tsiranana
97490 SAINTE-CLOTILDE

06.92.57.31.18

sylvain.anceaume@comite-epgv.fr

Modalités d'inscription

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-contre.

Fiche d'inscription à compléter en ligne via le lien ou le QR Code suivant : <https://forms.gle/qmRK9VXdqrpUDYQLA>

