

*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 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'appropriier les fondamentaux et les techniques de l'activité Pilates Fondamental
- S'appropriier 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

### Directeur de formation, Formateurs et/ou Intervenants

---

- Directrice de Formation FFEPGV : Jacqueline BEAUMARCHAIS



### Modalité de validation

---

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaire 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 04-05-11/02/2023 et 04/03/2023 (28h) au CREPS de La Plaine des Cafres (183 rue Alfred Lacroix)

### Nombre de participants

---

10 participants minimum et 15 participants maximum.

### Date limite d'inscription

---

20 janvier 2023.

### Frais de formation

---

280 € 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

