

Filière : FILIÈRE EN SALLE

Formation : Filière Pilates Intermédiaire

La formation au module Pilates intermédiaire a pour objectif de progresser et d'aller plus loin dans la mise en place de cours Pilates. Cette formation permettra de réaliser des combinaisons fluides et intenses qui correspondent à la demande d'un public.

Modalités de la formation : présentiel

Public

- Tout animateur ayant une pratique personnelle régulière et qui a validé le module Pilates fondamental.

Prérequis

- Être titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV ou plus, dans le champ sportif (BPJEPS, STAPS, CQP ALS option AGEE, JSJO ou CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs) ou être titulaire d'un diplôme «Animateur 1er degré Adultes ou Seniors en salle».
- Être licencié à la FFEPGV.
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site <https://declaration-educateur.sports.gouv.fr/>)
- Avoir validé le module Pilates Fondamental.

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

- Acquérir neuf nouveaux mouvements.
- Approfondir les 15 mouvements issus du Pilates fondamental.
- Renforcer ses connaissances en anatomie et biomécanique.
- Faire évoluer ses séances de Pilates.
- Maîtriser la classification des mouvements, selon les chaînes musculaires / muscles sollicités.

Contenus de la formation

- Ajustement des postures.
- Huit principes fondamentaux de la méthode.
- Connaissances anatomiques.
- Classification des mouvements.
- Construction des enchaînements et séance type.
- Pratique des 24 mouvements (mobilisation, force et stabilisation).
- Remise d'un manuel et d'un DVD : Pilates intermédiaire.

Moyens techniques et pédagogiques

- Supports pédagogiques.
- Pratiques physiques associées aux techniques.
- Échanges et travail collaboratif.

Outils de Formation

Comité Départemental d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire 974

Maison Régionale des Sports – 1 rue Philibert Tsiranana 97490 SAINTE-CLOTILDE

SIRET : 351 562 269 000 16

APE : 9312Z

Tél. 02 62 21 51 57

Courriel : lareunion@comite-epgv.fr

sport-sante.fr



Filière : FILIÈRE EN SALLE

Formation : Filière Pilates Intermédiaire

- Manuel de formation et DVD.

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 :
 - Quiz / questionnaire de fin de formation
 - Situations interactives (auto-évaluation).
 - Mises en situation pédagogiques (préparation et animation de séances et de séquences).

Modalités de certification

- Pour accéder à la certification :
 - Avoir suivi l'ensemble du cursus de formation.
 - Avoir animé des séquences de Pilates Intermédiaire
- Modalités de certification :
 - 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 "Pilates Intermédiaire"

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 Intermédiaire.

Pour aller plus loin

Nous vous conseillons de suivre, après cette formation, la formation Pilates cylindres et petits ballons.

Durée et déroulé de la formation

28h

Formation en centre : 21h

Mise en Situation Professionnelle en structure : Animation de 6 séquences.

Retour et Certification en centre : 7h



Filière : FILIÈRE EN SALLE

Formation : Filière Pilates Intermédiaire

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

Samedis et dimanche 31/01/2026, 01 et 07/02/2026 + évaluation le 25/04/2026 (28h) au CREPS de SAINT-CLOTILDE (route Philibert Tsiranana).

Nombre de participants

10 participants minimum et 20 participants maximum.

Date limite d'inscription

28 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 SAINT-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.

