

## FORMATION

# MANUEL PILATES

### POUR QUI ?

- Titulaire du diplôme «Animateur 1<sup>er</sup> degré Adultes ou Seniors en salle»
- Titulaire du CQP ALS option AGEE
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BPJEPS-STAPS-etc.) permettant l'encadrement de cette activité

Volume horaire : 14h par formation  
**14h**  
en centre de formation

### CENTRE DE FORMATION

Le Comité Régional d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire Centre-Val de Loire (COREG EPGV CVL) est un organisme de formation reconnu par l'Etat. Il s'appuie sur une Equipe Technique Régionale (ETR) composée des meilleurs formateurs dans leur domaine respectif. Tout en respectant votre projet de vie personnel :

- Nous vous guidons dans l'élaboration et la mise en oeuvre de votre projet
- Nous vous conseillons sur votre parcours de formation
- Nous vous accompagnons et vous suivons durant tout le processus de formation



**La Fédération Française EPGV :**  
• 540 000 adhérents  
• Plus de 6000 clubs affiliés dans toute la France  
• Plus de 7000 animateurs sportifs à votre service

1<sup>ère</sup> fédération nationale non compétitive !

Pour toute information et inscription,  
N'hésitez pas à contacter le Référent Formation de votre département :

CHER (18) - Carole CHOCHF - 02 48 50 48 81 - cd18epgv@chersports.fr

EURE-ET-LOIR (28) - Marie-Odile PINSARD - 06 08 13 33 75 - marie-odile.pinsard@epgv.fr

INDRE (36) - Fabien REVEIL - 06 71 05 66 73 - fabien.reveil@epgv.fr

INDRE-ET-LOIRE (37) - Chloé ROY - 06 71 77 28 78 - chloe.roy@epgv.fr

LOIR-ET-CHER (41) - Claire SIMONNET - 06 17 79 94 72 - claire.simonnet@epgv.fr

LOIRET (45) - Sophie PUISSET - 06 36 83 55 09 - sophie.puisset@epgv.fr



**EPGV**

Comité Régional  
Centre-Val de Loire

## FORMATION MANUEL PILATES

### Les Fondamentaux

14 DÉCEMBRE 2019  
& 24-25 AVRIL 2020

### Intermédiaire

9 NOVEMBRE 2019  
& 29-30 MAI 2020

Toutes les infos sur [www.sport-sante.fr/ffepgv/centre](http://www.sport-sante.fr/ffepgv/centre)

# MANUEL PILATES

## UNE OPPORTUNITÉ

Se former en **Pilates**, c'est répondre aux nouvelles attentes du public, par l'appropriation d'une méthode de travail reconnue et codifiée:

- Spécificité des exercices (position neutre, respiration costale ...)
- Les bienfaits de la méthode (améliorer la posture et l'équilibre ...)
- Les axes de travail à privilégier (alignement corporel, engagement des muscles profonds ...)

## LES OBJECTIFS DE FORMATION

- Renforcer les compétences techniques de l'animateur dans une activité
- S'approprier les fondamentaux et les techniques de l'activité traitée
- S'approprier l'outil de formation (manuel et DVD)
- Affirmer et garantir le concept de séance de Gymnastique Volontaire adultes en salle

### LES BÉNÉFICES POUR L'ANIMATEUR

- ▶ **Une activité complète** qui allie un travail de cardio et de renforcement musculaire, tout en développant l'équilibre, l'agilité et la coordination
- ▶ **Une activité variée** grâce au matériel
- ▶ **Renforcer ses compétences d'animation**
- ▶ **Une activité accessible à tous** : chaque pratiquant peut trouver, selon ses capacités, une proposition à son niveau

## LES CONTENUS PROPOSÉS

- Combinaisons de mouvements
- Outils reprenant une classification complète de mouvement
- Règles de combinaisons + exemples
- Démarche pédagogique
- Logique internet et technique de l'activité
- Les corrections posturales



### LE + POUR LE CLUB ET/OU LE CODEP EPGV

- ▶ **Favoriser la fidélisation des adhérents** en diversifiant l'offre
- ▶ **Recruter de nouveaux adhérents** en proposant un activité dans l'air du temps