

Filière : FILIÈRE EN
SALLE

Formation : Filière Pilates Dos Cylindre et petit Ballon
Répertoire Spécifique (en cours)

La formation optionnelle Pilates Dos-Cylindre et petit ballon, permet à l'animateur de faire évoluer ses pratiquants dans l'activité Pilates en intégrant du petit matériel et en centrant ces exercices autour du dos.

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 (BP-STAPS...)

Prérequis

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- Être titulaire de la formation "Culture fédérale"
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- Être titulaire de la certification Pilates Intermédiaire
- Avoir des expériences dans un ou plusieurs domaines (techniques d'expression, techniques cardio, renforcement musculaire, techniques douces)

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

- Optimiser ses performances physiques et techniques dans l'activité Pilates, par le challenge du cylindre et du petit ballon
- Approfondir ses connaissances biomécaniques sur le fonctionnement du dos
- Connaître les 23 mouvements du Pilates Dos -cylindre et petit ballon- avec toutes leurs options
- S'approprier la technique des mouvements en équilibre sur le cylindre et leur pédagogie pour faire les liens avec la santé du dos
- Reconnaître les défauts des pratiquants et savoir adapter par les options
- Enseigner des enchaînements de mouvements Pilates sur le cylindre, fluides et logiques, adaptés au niveau des pratiquants
- S'approprier les outils de formation (manuel et DVD)
- Affirmer et garantir le concept de séance de Gymnastique Volontaire adultes en salle



Contenus de la formation

- Connaissances liées à la mécanique vertébrale (anatomie/physiologie, fonctionnement, forces et faiblesses) pour savoir préserver son dos
- Approfondissement technique et pédagogique (combinaison de mouvements Pilates avec le cylindre et le petit ballon, 15 mouvements Pilates Fondamental et 8 mouvements intermédiaires avec leurs déclinaisons)
- Perfectionnement de la maîtrise posturale en adéquation avec la gestion de l'équilibre la force engagée et la respiration
- Utilisation du manuel pour apprendre à enseigner et savoir guider un mouvement (attitude, posture, respiration, ressentis, sécurité, connaissance des niveaux)
- Animation de séances EPGV (perfectionnement, gestion de l'équilibre, adaptation et progression individualisée)

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
- DVD explicatif pas à pas des différentes techniques

Directeur de formation, Formateurs et/ou Intervenants

- Directeur de Formation FFEPGV
- Un Formateur FFEPGV inscrit sur la liste nationale des habilités «Tendance »
- Intervenants experts de la technique Tendance

Modalité de validation

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Evaluation formative :
 - Quiz / Questionnaires
 - Mises en situation pratique
 - Animation de séquences



Filière : FILIÈRE EN
SALLE

Formation : Filière Pilates Dos Cylindre et petit Ballon
Répertoire Spécifique (en cours)

Modalités de certification

- Pour y accéder :
 - Avoir animé des séquences de Pilates Dos Cylindre et petit Ballon 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 Dos Cylindre et petit ballon"

Points forts

- Une formation modulaire complémentaire afin d'enrichir ses compétences d'animateur
- Un contenu innovant pour répondre aux demandes des pratiquants
- Des outils clefs en main

Pour aller plus loin

Nous vous conseillons de suivre, après cette formation, la formation Pilates Senior ou Pilates Femme enceinte

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



Filière : FILIÈRE EN
SALLE

Formation : Filière Pilates Dos Cylindre et petit Ballon
Répertoire Spécifique (en cours)

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

Lille : 26 et 27 mars 2021
23 et 24 avril 2021

Cauffry : 12 et 13 juin 2021
03 et 04 juillet 2021

Nombre de participants

12 participants maximum

Dates limites d'inscriptions

Lille : 12 mars 2021

Cauffry : 29 mai 2021

Frais de formation

Frais d'inscription : 20 €

Frais pédagogiques : 1 036 €

Frais de transport : Pris en charge par le stagiaire

Frais annexes (hébergement, restauration) : Pris en charge par le stagiaire

Renseignements et inscription

Par téléphone : 03.20.88.27.30

Par mail : hautsdefrance@comite-epgv.fr

 sport-sante.fr/hdf.html

Comité Régional d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire Hauts-de-France

519A Avenue de Dunkerque, 59160 LOMME (LILLE)

Tél. 03 20 88 27 30

SIRET : 411 355 332 000 31

APE/NAF : 8559B

Email : hautsdefrance@comite-epgv.fr

