



FILIERE ADULTE

PILATES 1 FONDAMENTAL

→ PUBLIC

- Titulaire du diplôme animateur 1er degré adulte ou senior
- Titulaire du CQP ALS AGÉE
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP-STAPS...)

→ PRÉ-REQUIS

- Animateur intervenant dans un club EPGV
- Avoir plus de 18 ans
- Certificat médical
- PSC1
- Avoir validé une expérience technique et pédagogique personnelle de travail de technique douce (Pilates, Yoga...)

→ OBJECTIFS

- Connaître l'histoire PILATES
- Maîtriser les 8 principes de la méthode Pilates
- Connaître les 15 mouvements fondamentaux et leur classification
- Savoir construire une séance Pilates en respectant les fondamentaux de l'enseignement Pilates
- Savoir enseigner Pilates

CONTENUS

- Vivre en pratique les 15 mouvements (mobilisation, force et stabilisation)
- Connaître les différents niveaux de pratique pour chacun des mouvements
- Enseigner Pilates dans le juste placement du corps, avec les points d'attention, la visualisation adaptée, les niveaux et les objectifs pour chacun des mouvements
- Construire et organiser la séance Pilates 1 Fondamental et ses incontournables : la mise en condition, le respect des alternances, le respect des transitions, des enchaînements fluides, un retour au calme.

Pour aller plus loin : renforcer les compétences techniques et pédagogiques par le module Pilates 2.

POINTS FORTS

- Une formation combinatoire pour enrichir ses compétences d'animateur Tendance.
- Un contenu innovant indispensable pour répondre aux demandes des pratiquants en acquisition des techniques dans l'activité Pilates 1 Fondamental.
- Des outils clés en main avec la remise du manuel et du DVD « Pilates 1 Fondamental »

ENCADREMENT

Formateurs habilités par la FFEPGV, Dominique Belotti, instructeur Pilates.

VALIDATION DE LA FORMATION

Participation intégrale à la formation
Certification fédérale

DURÉE ET DATES

14 heures, les 20 et 21 octobre 2016

LIEU

Maison Régionale des Sports à Tomblaine et CREPS à Essey les Nancy

COÛT

-15 euros de l'heure en centre de formation soit 210 euros

-25 euros de frais de dossier

Frais annexes (restauration, hébergement, déplacements) non compris.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

COREG EPGV Lorraine

MRSL – 13 rue Jean Moulin – 54510 TOMBLAINE

Tel : 03 83 18 87 27 – E-mail : gv.lorraine@wanadoo.fr

Date limite d'inscription : le 10 octobre 2016

Nombre de places : 20 maximum

