



# PILATES FONDAMENTAL

FILIÈRE EN SALLE



Formation avec alternance entre  
mise en situation en structure  
et centre de formation



**Volume Horaire**  
28 heures de formation :

- Formation en centre : 21h
- Mise en situation professionnelle : Animation de séquences pendant au moins 3 mois en structure.
- Retour et certification : 7h



**Calendrier**

**Module 1**  
5 au 7 septembre 2024

**Retour alternance  
et certification**  
11 janvier 2025



**Lieu de formation**  
Lons-le-Saunier (39)



**Tarif**

**Frais pédagogiques : 1120€**

Financement : OPCO, FAF,  
AGEFICE, FIFPL.

**Frais pédagogiques : 30€**

**Auto-financement :**  
nous-contacter



**Effectifs max**  
15 stagiaires



**Date limite d'inscription**  
19 août 2024

## › DESCRIPTIF DE LA FORMATION

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 ou Seniors 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

## › PRÉ-REQUIS

- Être licencié à la FFEPGV
- Être à jour de sa **carte professionnelle d'Éducateur Sportif** (fournir une impression datée du site EAPS).
- Être titulaire du **PSC1** (Prévention et Secours Civiques de niveau 1).
- Avoir des expériences dans un ou plusieurs domaines (techniques d'expression, techniques cardio, renforcement musculaire, techniques douces) et dans l'activité Pilates Fondamental.

## › OBJECTIFS

- **Renforcer** les compétences techniques de l'animateur dans Pilates Fondamental
- **S'approprier** les fondamentaux et les techniques de l'activité Pilates Fondamental
- **S'approprier** l'outil de formation (manuel et DVD)
- **Concevoir** des séquences de Pilates dans la logique de l'activité

## › 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.

Contactez le référent handicap, Raphaël PEAUROUX, au 06 89 01 22 05 ou : raphael.peauroux@comite-epgv.fr

## › CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- 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.



### Volume Horaire 28 heures de formation :

- Formation en centre : 21h
- Mise en situation professionnelle : Animation de séquences pendant au moins 3 mois en structure.
- Retour et certification : 7h



### Lieu de formation Lons-le-Saunier (39)



### Tarif Frais pédagogiques : 1120€

Financement : OPCO, FAF, AGEFICE, FIFPL.

Frais pédagogiques : 30€

Auto-financement : nous-contacter



### Date limite d'inscription 19 août 2024



### Taux de réussite et de satisfaction\*

100%

5/5

\*Chiffres de la dernière session de formation

## Réalisez votre inscription en ligne



Scanne moi

## › OUTILS DE FORMATION

- Manuel de formation
- Vidéos sur application EPGV Learning

## › ÉQUIPE D'ENCADREMENT

Directrice de formation : **Angélique Morel**

## › MODALITÉS DE VALIDATION

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation

### Évaluation formative :

- Mise en situation pratique
- Animation de séquences

## › MODALITÉS DE CERTIFICATION

### Pour y accéder :

- Avoir animé des séquences de Pilates Fondamental au minimum durant 3 mois

### Épreuves 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**

## › DÉROULÉ DE LA FORMATION

Formation en centre  
(21H)

Du 5 au 7 septembre 2024

Mise en situation  
professionnelle

Animation de séquences en  
structure pendant au moins 3 mois

Retour alternance et certification  
(7H)

11 janvier 2025

## › FRAIS DE FORMATION

### Tarif

Frais de formation : 1120€ / Frais d'inscription : 30€

Financement : OPCO, FAF, AGEFICE, FIFPL

Auto-financement : aide possible, contactez-nous.