



Pilates Fondamental

10 et 11 décembre 2022, 14 janvier et 4 février 2023

Liévin (62)

La formation 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.

Satisfaction : 10/10
100% de réussite



PUBLIC

- Titulaire du diplôme « Animateur 1^{er} 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, etc.) permettant l'encadrement de cette activité.



PRÉREQUIS

- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niv1)
- Être titulaire de la formation « Culture fédérale »
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- Être titulaire du module commun « Basic Tendance »
- Avoir des expériences dans un ou plusieurs domaines (techniques d'expression, techniques cardio, renforcement musculaire, techniques douces) et dans l'activité Pilates Fondamental



OBJECTIFS DE LA FORMATION

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



CONTENUS DE LA FORMATION

- 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'apport 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
- Formateur FFEPGV inscrit sur la liste nationale des habilités « Tendance »
- Intervenants experts de la technique Tendance.



MODALITÉS DE VALIDATION

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Évaluation formative :
 - > Mises 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 :**
 - Épreuve d'animation d'une séquence tirée au sort
 - Épreuve de démonstration technique sur la maîtrise des postures
 - Épreuve de connaissances sous forme d'un QCM.



DIPLÔME REMIS

- Attestation fédérale Tendance « Pilates Fondamental ».



BÉNÉFICES MÉTIER

- Renforcer ses compétences d'animation (technique, démarches pédagogiques).



POINTS FORTS

- Une formation modulaire complémentaire afin d'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.



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

- Coût pédagogique ; 1 092 €
- 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
Mail : hautsdefrance@comite-epgv.fr



Vous êtes en situation de handicap et souhaitez participer à l'une de nos formations ?
Consultez-nous : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.



DURÉE ET DÉROULÉ DE LA FORMATION : 28 h

- Formation en centre : **21h**
- Mise en Situation Professionnelle en structure : Animation de séquences pendant au moins 3 mois
- Retour et Certification en centre : **7h**



POUR ALLER PLUS LOIN

Suite à cette formation, nous vous conseillons de suivre la formation :

- **Pilates intermédiaire**

