

**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 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

## 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)
- Avoir des expériences dans un ou plusieurs domaines (techniques d'expression, cardio, renforcement musculaire et techniques douces) et dans l'activité Pilates Fondamental

## 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

---

- 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

## Contenus

---

- 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 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 : Emilie ALFRED, Clothilde VIRLOGEUX
- Formateurs/Intervenants : Florence BRUN ou Eric CHEVASSON

## Modalité de validation

---

- Feuilles de présence et d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Evaluation formative : mises en situation pratique et animation de séquences

## Modalités de certification

---

- Pour y accéder : Avoir animé et pratiqué des séquences de Pilates Fondamental entre les deux sessions de formation.
- 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 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.

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

---

- 28H en centre
- Du 16 au 17 février 2024 et du 14 au 15 juin 2024 à Oullins (69)
- Du 13 au 14 juin 2024 et du 11 au 12 octobre 2024 au Puy-en-Velay (43)

## Nombre de participants

---

- 15

## Date limite d'inscription

---

- 1 mois avant le début de la formation

## Frais de formation

---

- Frais d'inscription : 20 euros
- Frais pédagogiques : 1120 euros
- Frais annexes (transport, hébergement, restauration) : à la charge du club/stagiaire

*(En cas de non-financement de votre formation, merci de vous rapprocher du Service Formation pour une étude individualisée)*

## Renseignements et inscription

---

### Comité Régional EPGV Auvergne Rhône-Alpes – Antenne Formation

Domaine de la Brunerie – 180 boulevard de Charavines -38500 VOIRON

Tel : 04.76.66.92.33 -Email : [formation.aura@comite-epgv.fr](mailto:formation.aura@comite-epgv.fr)

SIRET : 402 339 394 00056 - Déclaration d'activité n° /83630362363