

## PILATES INTERMEDIAIRE



Le niveau intermédiaire en Pilates permet d'approfondir le niveau fondamental avec des options évolutives et l'intégration de nouveaux mouvements. L'animateur est alors en mesure de faire progresser ses pratiquants, qui ont déjà acquis les principes et les bases du 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 (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'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- Être titulaire de la certification Pilates Fondamental ou bien pouvoir justifier de certifications externes
- Avoir pratiqué régulièrement les 15 mouvements : connaissances techniques et maîtrise d'exécution, connaissance du nom, de l'objectif de chaque mouvement et respiration latérale thoracique
- Être en capacité d'enseigner les mouvements du Fondamental



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.



### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Intensifier ses performances physiques et sa maîtrise personnelle en Pilates
- Approfondir les 8 principes de la méthode Pilates
- Approfondir ses connaissances sur le fonctionnement du « centre »
- Connaître les 24 mouvements du Pilates Intermédiaire avec toutes leurs options
- Enseigner Pilates l'intermédiaire, dans le juste placement du corps, avec les points d'attention, la visualisation adaptée, les options, les objectifs et les bénéfices sur la santé
- Reconnaître les défauts des pratiquants, les corriger et savoir proposer les options
- Enseigner des enchaînements de mouvements, fluides et logiques sur la respiration, adaptés au niveau des pratiquants
- S'approprier les outils de formation (manuel et DVD)
- Concevoir des séquences de Pilates Fondamental dans la logique de l'activité



### CONTENUS DE LA FORMATION

- Apprentissage des autres options intensives sur les 15 mouvements du fondamental
- Apprentissage des 9 mouvements de Pilates Intermédiaire
- Connaissances liées à la pratique des abdominaux respectueux de la santé (anatomie, hiérarchie, chronologie) pour renforcer le centre en toute sécurité
- Travail de mise en pratique et d'enseignement des 24 mouvements de Pilates Intermédiaire
- Travail de réalisation individuelle et personnelle des 24 mouvements
- Construction d'une séquence avec les enchaînements fluides
- Utilisation du manuel pour apprendre à enseigner et savoir guider un mouvement (attitude, posture, respiration, ressentis, sécurité, options et objectifs)



### 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 inscrits sur la liste nationale des habilités «ZEN »
- Intervenant expert de la technique ZEN Wellness

### 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

## PILATES INTERMEDIAIRE



Le niveau intermédiaire en Pilates permet d'approfondir le niveau fondamental avec des options évolutives et l'intégration de nouveaux mouvements. L'animateur est alors en mesure de faire progresser ses pratiquants, qui ont déjà acquis les principes et les bases du PILATES.

## MODALITÉS DE CERTIFICATION

- Pour y accéder :
  - Avoir animé des séquences de Pilates Intermédiaire 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 Intermédiaire»



## POINTS FORTS

- Une formation modulaire pour enrichir ses compétences d'animateur Tendance Wellness orientée Pilates
- Un contenu indispensable pour répondre aux demandes des animateurs et des pratiquants souhaitant optimiser leur technique et leur performance, tout en apprenant à renforcer leur centre en toute sécurité
- Des outils clefs en main avec la remise du manuel et son DVD Pilates Intermédiaire

## POUR ALLER PLUS LOIN

Nous vous conseillons de suivre, après cette formation, la formation Pilates Dos Cylindre et petit Ballon



Date	volume 28h	lieux
30,31 août et 1er septembre 2023	21h en centre	Ploërmel (56)
février 2024	7h de certification en centre	à définir

Mise en Situation Professionnelle en structure :  
Animation de séquences pendant au moins 3 mois

Frais	Tarifs
Inscription	20 €
Pédagogique	1120 €

Nombre de participants : Minimum : 5 Maximum : 20

Les frais de transport, de repas et d'hébergement sont à la charge du stagiaire