

FORMATION
PILATES INTERMEDIAIRE

Fiche programme 2026 / 2027

COREG SPORT VITALITÉ-EPGV BRETAGNE

Saison 2026-2027

Chiffres 2023 Taux de réussite : 100% | Taux de satisfaction : 98 %

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 AGEE ou Instructeur Fitness mention cours collectifs
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif

Prérequis

- Être licencié à la FFSV
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir copie datée)
- Être titulaire de la certification Pilates Fondamental ou bien pouvoir justifier de certifications externes
- Avoir pratiqué régulièrement les 15 mouvements : connaissances techniques et maitrise d'exécution, connaissance du nom, de l'objectif de chaque mouvement et respiration latérale thoracique
- Être en capacité d'enseigner les mouvements du Fondamental

Accessibilité

Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à l'une de nos formations, faites-le nous savoir. Pour vous accueillir dans des conditions adaptées, nous mettrons tout en œuvre dans la mesure de nos moyens.

Avant la formation

Un questionnaire préformation sera envoyé afin de faire le point sur vos connaissances et permettre l'adaptation de la formation à vos besoins.

Le stagiaire participera à un temps de positionnement permettant d'identifier :

- Ses motivations
- Ses expériences professionnelles et le projet professionnel
- Ses connaissances initiales dans le domaine de la formation

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 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



FORMATION
PILATES INTERMEDIAIRE
Fiche programme 2026 / 2027
COREG SPORT VITALITÉ-EPGV BRETAGNE

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 enchainements 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

Équipe pédagogique

Conseillère Technique Territoriale : Marion COUPÉ
Directeur de Formation : Amaël SCHIFFLER

Modalités de validation

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Évaluation formative : quiz/questionnaires, mises en situation pratique, animation de séquences



FORMATION
PILATES INTERMEDIAIRE
Fiche programme 2026 / 2027
COREG SPORT VITALITÉ-EPGV BRETAGNE

Modalités de certification

Pour y accéder :

▪ Avoir animé des séquences de Pilates Intermédiaire au minimum durant 3 mois ou un cycle de Pilates de 8 séances

Épreuves d'évaluation :

▪ Epreuve d'animation d'une séquence tirée au sort
▪ Epreuve de démonstration technique sur la maitrise 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

Volume horaire

▪ Formation en centre : 21 heures
▪ Mise en situation en professionnelle en structure : animation de 8 séances minimum auprès d'un public senior
▪ Retour et certification en centre : 7 heures
Durée globale : 28 heures

Dates et lieu

▪ Du 22 au 24 février 2027 Certification : 25 juin 2027
▪ Lieu : CDOS Rennes (35)



FORMATION
PILATES INTERMEDIAIRE
Fiche programme 2026 / 2027
COREG SPORT VITALITÉ-EPGV BRETAGNE

Nombre de participants

- 15 personnes maximum

Date limite d'inscription

- Un mois avant la date d'entrée en formation

Frais de formation

- Frais d'inscription : 30€
- Frais pédagogique : 980€
- Frais annexes (transport, hébergement, restauration) : à la charge du club/stagiaire

Renseignements et inscription

Comité Régional Sport Vitalité-EPGV Bretagne
2 rue du Bignon - Bât 3 -35000 RENNES
Tel : 02 99 67 35 40 | Email : formation.bretagne@comite-epgv.fr
www.sportsante-epgvbretagne.com
SIRET : 387 476 146 000 31