

## PILATES FONDAMENTAL



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 (BP-STAPS...

## PRÉ-REQUIS

- 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)
- Avoir des expériences dans un ou plusieurs domaines (techniques d'expression, techniques cardio, renforcement musculaire, 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 oeuvre pour trouver une solution adaptée.



## AVANT LA FORMATION

Un questionnaire pré-formation vous sera adressé afin de faire le point sur vos connaissances et permettre l'adaptation de la formation à vos besoins.

Positionnement :

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 d'adultes

L'objectif du positionnement est de répondre au mieux aux besoins du stagiaire en adaptant le parcours de formation.



## 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 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
  - 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 :
  - Mises en situation pratique
  - Animation de séquences

# PILATES FONDAMENTAL



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

## MODALITÉS DE CERTIFICATION

- Pour y accéder :
  - Avoir animé des séquences de Pilates Fondamental 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



## 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



## DIPLÔME REMIS

Certificat fédéral « Pilates Fondamental »

## POUR ALLER PLUS LOIN

- Suite à cette formation, nous vous conseillons de suivre :
- La formation Pilates intermédiaire



Dates	volume 28h	lieux
7, 8 et 9 mars 2024	21 h en centre	Vern sur Seiche (près de Rennes (35))
Date à définir	7h de certification	à définir

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

Cloture des inscriptions : 27 janvier 2024

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