

Filière Adulte

Module PILATES FONDAMENTAL



DUREE de la formation

14 heures



DATES

Du 16 au 17/04/2018



LIEU

CREPS de Toulouse (31)



DATE LIMITE d'inscription

16/03/2018



NOMBRE de participants

15 stagiaires



COUT de la formation

- > Frais d'inscription : 40 €
- > Frais pédagogiques :
 - Tarif OPCA : 560€
 - Tarif autofinancement : 294 €



CONTACT

Christine CAMBON
06.21.43.13.93

formationtoulouse@epgvoccitanie.fr

➔ DESCRIPTIF DE LA FORMATION

La formation au module Pilates fondamental a pour objectif de renforcer les compétences techniques de l'animateur afin qu'il puisse enrichir les propositions de séances de Gymnastique Volontaire Adultes en salle, dans le domaine du Wellness.

➔ POUR QUI ?

- Titulaire du diplôme « Animateur 1^{er} degré Adultes en salle »
- Titulaire du CQP ALS option AGEE
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP – STAPS – etc.)

➔ PRE-REQUIS

- Etre licencié à la FFEPGV
- Etre titulaire de la formation « culture fédérale » (sont exemptés les titulaires d'un diplôme passé avec la FFEPGV)
- Avoir des expériences dans un ou plusieurs domaines (techniques d'expression, techniques cardio, renforcement musculaire, techniques douces) et dans l'activité Pilates fondamental

➔ OBJECTIFS

- Connaître l'historique Pilates
- Maîtriser les principes de la méthode Pilates
- Connaître les 15 mouvements fondamentaux et leur classification
- Construire une séance Pilates en respectant les fondamentaux de l'enseignement Pilates
- Enseigner Pilates

Comité Régional Education Physique et Gymnastique Volontaire Occitanie

Siège social : 7, rue André Citroën 31130 Balma ☎ 05-34-25-77-90 📧 siegecoreg@epgvoccitanie.fr

Antenne : Maison Régionale des Sports - 1039 rue Georges Méliès - 34967 Montpellier cedex 2

☎ 04.67.82.16.76 📧 antennecoreg@epgvoccitanie.fr

➔ CONTENUS PEDAGOGIQUES

- Vivre en pratique les 15 mouvements fondamentaux
- Connaître les différents niveaux de pratique pour chacun des mouvements
- Enseigner Pilates dans le juste placement du corps, avec les points d'attention, la visualisation adaptée, les niveaux et les objectifs pour chacun des mouvements
- Construire et organiser la séance Pilates Fondamental et ses incontournables : la mise en condition, le respect des alternances le respect des transitions, des enchainements fluides, un retour au calme

➔ POINTS FORTS

- Une formation modulaire complémentaire afin d'enrichir ses compétences d'animateur
- Un contenu innovant pour répondre aux demandes des pratiquants
- Des outils clefs en main

➔ POUR ALLER PLUS LOIN

Nous conseillons de suivre d'autres activités tendances dans les domaines techniques différents et également de vous orienter vers la formation Cross Training Sport Santé®



➔ BENEFICE METIER

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

➔ ENCADREMENT

- Formateurs FFEPGV inscrits sur la liste nationale des habilités dans l'activité Pilates
- Intervenants experts habilités sur l'activité Pilates
- Autres intervenants

➔ VALIDATION DE LA FORMATION

Participation à la formation module activité Pilates fondamental

• DIPLOME REMIS :

Attestation fédérale « Pilates fondamental »



DEROULE & DATES DE LA FORMATION

- ➔ Formation – 14h en centre
Les 16 et 17 avril 2018