
 **DURÉE**  
14 heures

 **DATES ET LIEUX**  
CODEP 31  
29 et 30 octobre 2018

-----  
CODEP 12  
24 novembre et 8 déc 2018

-----  
CODEP 34  
2 février et 16 mars 2019

-----  
FERRIERE (09)  
13 octobre 2018  
et 2 février 2019

 **NOMBRE DE PARTICIPANTS**  
15 stagiaires

 **TARIF SUR DEMANDE**

[WWW.FORMATIONEPGV.COM](http://WWW.FORMATIONEPGV.COM)

## PRÉ-REQUIS

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire :
  - du diplôme «Animateur 1<sup>er</sup> degré Adultes en salle»
  - ou du CQP ALS AGEE
  - ou d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP, STAPS...)
- Être titulaire du PSC1
- Avoir des expériences dans le domaine et dans l'activité choisie

## DESCRIPTION DE LA FORMATION

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 acquérir les bases de la méthode.

## 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

## CONTENUS

- 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 enchaînements fluides, un retour au calme

## DÉROULÉ DE LA FORMATION

14h  
de formation

14h  
formation