

# PACK POSTURAL PILATES FONDAMENTAL & FIT BALL

## Filières Fédérales



### DATES

19 au 21/02 (PF) +15 et 16/04  
(FB) +17/04/2024 (Certif PF)



### VOLUME HORAIRE

28H + 14H = 42 H



### LIEU

Clermont l'Hérault 34



Vous êtes en situation de Handicap et souhaitez suivre une de nos formations. Faites-nous le savoir, nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.



### NOMBRE DE PARTICIPANTS

de 8 à 15 personnes



### ATTESTATION FEDERALE



### TARIFS ET INSCRIPTIONS

05 34 25 77 90

formation.occitanie@comite-epgv.fr



## DESCRIPTION DE LA FORMATION

Venez découvrir l'association de 2 filières (Pilates fondamental et Fit Ball) pour permettre l'amélioration de l'attitude posturale dans vos séances en développant 2 méthodes différentes et complémentaires.



## PUBLIC

- Titulaire du diplôme « Animateur 1er 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.) permettant l'encadrement de cette activité.



## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Renforcer les compétences techniques de l'animateur dans Pilates Fondamental et Fit 'Ball
- S'approprier les fondamentaux et les techniques de l'activité Pilates Fondamental et Fit 'Ball
- S'approprier les outils de 2 formations (manuel et DVD)
- Concevoir des séquences de Pilates et de Fit 'Ball dans la logique des activités



## CONTENUS DE LA FORMATION

- Logique interne et technique de l'activité Pilates Fondamental et Fit 'Ball
- Répertoire de mouvements des 2 activités
- Combinaison de mouvements et démarches pédagogiques
- Créativité et expression
- Exemple de combinaison de mouvements.



## PRE-REQUIS

Être licencié à la FFEPGV

Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niv1)

Être titulaire de la formation « Culture fédérale »

Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)



## DURÉE ET DEROULÉ DE LA FORMATION

**28 h**  
Pilates  
Fondamental

**14 h**  
Fit' Ball

**35h**  
Positionnement  
et formation  
en centre

Mise en situation  
professionnelle en  
structure : Animation de  
séquences pendant au  
moins 3 mois pour le  
Pilates Fondamental

**7h**  
retour de mise en  
situation  
professionnelle et  
certification en centre

## ENCADREMENT

### Directrice de formation FFEPGV

Cécile FARIA-SOARES Coordinatrice des CQP  
Animateur Loisir Sportifs. Experte dans les  
activités Tendance Adulte

### Formateurs FFEPGV inscrits sur la liste des habilités

Cécile FARIA SOARES, titulaire du BPJEPS  
Activités Gymniques de la Force et de la  
Forme. Experte dans les activités tendance.  
Habilitée FFEPGV « Pilates » et « Fit'Ball »

## MODALITÉS DE VALIDATION

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Evaluation formative :
  - Mises en situation pratique
  - Animation de séquences

## MODALITE DE CERTIFICATION

### • Pour y accéder :

> Avoir animé des séquences de Pilates  
Fondamental au minimum durant 3 mois.

Avoir suivi intégralement la formation Fit' Ball.

> Formation Fit' Ball non certifiante.

### • Épreuves d'évaluation :

> Épreuve d'animation d'une séquence tirée au  
sort

> Épreuve de démonstration technique sur la  
maîtrise

des postures

> Épreuve de connaissances sous forme d'un  
QCM.

## DIPLÔMES REMIS

**Attestation fédérale** Tendance «Fit'ball»

**Certificat Fédéral** «Pilates Fondamental»

## LES MOYENS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

- Alternance d'apport de connaissances et de mise en  
Pratique sur le terrain.
- Formation centrée sur l'appropriation de techniques en  
lien avec les compétences d'animateur.

## LES OUTILS DE FORMATION

- Manuel de formation
- DVD explicatif pas à pas des différentes techniques.

## FRAIS DE FORMATION

**Frais d'Inscription : 80,00€ Offerts**

**Frais Pédagogiques :** 1680,00€ avec prise en charge  
882,00€ sans prise en charge

**Frais annexes** (hébergement, restauration,  
déplacement, ...) : à la charge du stagiaire ou du  
financeur suivant situation.



**POINTS  
FORT DE LA  
FORMATION**

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

Une formation modulaire complémentaire afin  
d'enrichir ses compétences d'animateur

Un contenu innovant pour répondre aux demandes  
des pratiquants

## POUR ALLER PLUS LOIN

Nous vous conseillons de suivre Pilates Intermédiaire