

# TENDANCE WELLNESS PILATES INTERMEDIAIRE

## Filière Fédérale



### DATES

15 au 17/04/2024 + 15/06/2024



### VOLUME HORAIRE

28 H



### LIEU

Balma (31)



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 6 à 15 personnes



### CERTIFICATION FEDERALE



### TARIFS ET INSCRIPTIONS

05 34 25 77 90

formation.occitanie@comite-epgv.fr



## DESCRIPTION DE LA FORMATION

**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 1<sup>er</sup> degré adulte 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 JEPS – STAPS- ...)



## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ✘ Intensifier ses performances physiques et sa maîtrise personnelle en Pilates
- ✘ Approfondir les 8 principes de la méthode Pilates et ses connaissances sur le fonctionnement du « centre »
- ✘ Connaître les 24 mouvements du Pilates Intermédiaire avec toutes leurs options et 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



## 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



## DURÉE ET DEROULE DE LA FORMATION

**28h**  
de  
formation

**21h**  
Positionnement  
et formation  
en centre

Mise en situation professionnelle en  
structure : Animation de séquences  
pendant au moins 3 mois

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

## ENCADREMENT

**Directrice de formation FFEPGV**  
Emmanuelle COMPAGNON  
Coordinatrice des CQP Animateur  
Loisir Sportifs. Experte dans les  
activités Tendances Adulte

### Formateurs FFEPGV inscrits sur la liste des habilités

Sophie BARGE titulaire CQP ALS AGEE  
Habilité FFEPGV « Pilates »

## MODALITÉS DE VALIDATION

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

## MODALITE DE CERTIFICATION

### POUR Y ACCEDER :

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

## DIPLÔME REMIS

**Certificat Fédéral "Pilates Intermédiaire"**

## MOYENS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

- \* 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

## LES OUTILS DE FORMATION

- \* Manuel de formation
- \* Vidéo explicative des différentes techniques

## FRAIS DE FORMATION

**Frais d'inscription :** 40,00€  
**Frais pédagogiques :** 1120,00€ avec prise en charge  
588,00€ sans prise en charge

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



### POINTS FORT DE LA FORMATION

- \* Une formation modulaire pour enrichir ses compétences d'animateur Tendances 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

## POUR ALLER PLUS LOIN

Nous vous conseillons de suivre la formation Pilates Sénior