

TENDANCE WELLNESS PILATES INTERMEDIAIRE

Filière Fédérale



DATES

08 au 10/04/2024 + 15/06/2024



VOLUME HORAIRE

28 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 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^{er} 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

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 »

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 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 Tendance 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