

TENDANCE WELLNESS PILATES FONDAMENTAL

Filière Fédérale



DATES

19 au 21/02 + 17/04/2024



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

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 pour acquérir les bases de la méthode 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

- Renforcer les compétences techniques de l'animateur dans Pilates Fondamental
- S'approprier les fondamentaux et les techniques de l'activité Pilates Fondamental
- S'approprier l'outil de formation (manuel et DVD)
- Concevoir des séquences de Pilates dans la logique de l'activité



CONTENUS DE LA FORMATION

- Logique interne et technique de l'activité Pilates Fondamental
- Répertoire de mouvements
- 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 pour les anciens cursus EPFV (animateur 1^{er} degré *adultes-séniors* en salle)

Être titulaire de la formation « Culture Fédérale »

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

Avoir des expériences dans un ou plusieurs domaines (techniques expression, cardio, renforcement musculaire, techniques douces) et dans l'activité Pilates Fondamental



DURÉE ET DEROULÉ 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 Loisirs Sportifs.

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.
Habilité FFEPGV « Pilates »

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. 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

- Des outils clefs en main avec la remise du manuel et son DVD Pilates Fondamental

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'EVALUATION :

- 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 Fondamental"

POUR ALLER PLUS LOIN

nous vous conseillons de suivre la formation Pilates intermédiaire

