

CYCLE PERFECTIONNEMENT ET SPÉCIALISATION

Filière en salle

PILATES ET FASCIAS PILATES AU MUR



La formation continue Pilates et Fascias et Pilates au mur s'adresse à tous les animateurs EPGV OCCITANIE qui souhaitent élargir leurs connaissances et compétences en découvrant une autre façon d'amener le Pilates grâce aux dernières données scientifiques sur le fascia.

Le Pilates au mur est une variante du Pilates traditionnel qui utilise le mur comme support pour renforcer les muscles et améliorer la posture.



A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION

- Titulaire du diplôme « Animateur 1er degré Adultes/Enfants/Séniors 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



PRÉREQUIS

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire de la formation « Culture fédérale » et du module Pilates fondamental et/ou intermédiaire
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Découvrir une nouvelle façon de pratiquer le Pilates
- Découvrir une variante originale, idéale pour une meilleure santé
- Découvrir une activité qui vise à améliorer et travailler la mobilité articulaire, la souplesse et la liberté de se mouvoir



CONTENUS DE LA FORMATION

- Présentation de postures permettant de solliciter les fascias
- Élaboration de séances et ou de programmes
- Découvrir une pratique qui amène des situations pédagogiques différentes



MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- 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.



OUTILS

- Application EPGV e-learning avec le module Pilates fondamental et intermédiaire





BÉNÉFICES MÉTIER

- Renforcer ses compétences d'animation (techniques, démarches pédagogiques)



POINTS FORTS

Une formation qui vous amène des éléments concrets et qui enrichie votre offre de formation.
Conseils et outils vous seront donnés pour offrir à vos adhérents une nouvelle expérience de sport-santé



POUR ALLER PLUS LOIN

Nous vous conseillons de suivre d'autres formations sur le thème des fascias ou bien de vous spécialiser en consultant notre offre de formation



MODALITÉ DE VALIDATION

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaire d'évaluation de la formation



MODALITÉS DE CERTIFICATION

- **Pour y accéder :**
 - > Avoir suivi intégralement la formation



DIPLÔME REMIS

- Attestation de présence



FORMATEUR ET/OU INTERVENANT

- Directrice de formation : Emmanuelle COMPAGNON
- Formatrices : Flora LEFEBVRE pour Pilates fascias
Sophie BARGE pour Pilates au mur



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Consultez notre site www.formationepgv.com
Mail : formation.occitanie@comite-epgv.fr
Téléphone : 05 34 25 77 90



DURÉE ET DÉROULÉ DE LA FORMATION : 14h

- Pilates et fascias 10h
- Pilates au mur :4h



FRAIS PÉDAGOGIQUES

- Frais Pédagogiques :
 - 560.00€ avec prise en charge
 - 294.00€ sans pris en charge
- Frais d'inscription : 25.00 €
- Frais annexes : (hébergement et restauration) :
À la Charge du stagiaire ou du financeur



DATES & LIEUX

MONTRABÉ (31)

- Samedi 30 novembre 2024 &
dimanche 01^{er} décembre 2024



Vous êtes en situation de handicap et souhaitez participer à l'une de nos formations ?
Consultez-nous : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.

