

FORMATION PILATES AU MUR

FILIÈRE RÉGIONALE

La formation Pilates au mur s'adresse à tous les animateurs qui souhaitent élargir leurs connaissances et compétences en découvrant une autre façon d'amener le Pilates. Le Pilates au mur est une variante du Pilates traditionnel qui utilise le mur comme support pour renforcer les muscles et améliorer la posture.



TAUX DE RÉUSSITE
X %



NOTE DE SATISFACTION
X / 4



CARDIO
○○○○○



ÉQUILIBRE
●●●○○



SOUPLESSE
●●●○○



RENFORCEMENT
MUSCULAIRE
●●●○○



À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Titulaire du diplôme « Animateur 1er degré Adultes 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, STAPS, etc.)



OBJECTIFS

- Comprendre les spécificités du Pilates au mur et son impact sur la posture et la mobilité
- Intégrer le mur comme outil pédagogique pour faciliter ou intensifier les séances
- Exploiter la tri-dimensionalité pour moduler l'intensité des exercices en fonction des besoins des pratiquants (renforcement, mobilité, proprioception).
- Concevoir et animer une séance de Pilates au mur adaptée à différents publics.
- Adapter et proposer des variations



MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et démonstrations
- Ateliers pratiques et mises en situation
- Échanges et analyses de pratiques



OUTILS

- Support pédagogique



MODALITÉ DE VALIDATION

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Évaluation formative :
 - Quizz / Questionnaires
 - Mises en situation pratique



LES PRÉREQUIS

- Être licencié à la FFEPGV
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif
- Être titulaire de la formation « Culture fédérale »
- Être titulaire au minimum de la certification Pilates Fondamental



CONTENUS

1. Introduction au Pilates au mur

- Rappel des principes fondamentaux du Pilates
- Intérêts et bénéfices de l'utilisation du mur : outil de repère, aide pédagogique et axe de progression
- Analyse des différences et complémentarités avec le Pilates sur tapis

2. Approche biomécanique et posture

- Le mur : support pour maîtriser l'alignement postural et le contrôle des mouvements Pilates
- Engagement du centre et respiration spécifique et travail en chaîne fermée
- Travail sur l'équilibre et la mobilité articulaire
- Tri-dimensionalité conscientisée : plan sagittal, plan frontal et plan transversal
- Gestion des forces et travail en chaîne fermée

3. Exercices fondamentaux et progressions

- Apprentissage des mouvements de base avec appui mural
- Variations et adaptations en fonction des niveaux
- Choisir des progressions pédagogiques adaptées en fonction du niveau et des objectifs des pratiquants.
- Prise de conscience de la tri-dimensionalité dans les mouvements Pilates

4. Construction d'une séance type

- Structuration d'une séance progressive
- Pédagogie et consignes pour une transmission efficace
- Exemples de séances en fonction des publics (seniors, sportifs...)



POINTS FORTS

- Une formation modulaire complémentaire afin d'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

FORMATION PILATES AU MUR

FILIÈRE FÉDÉRALE



MODALITÉ DE CERTIFICATION

Pour y accéder :

- Avoir suivi l'intégralité de la formation



BÉNÉFICES MÉTIER

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



POUR ALLER PLUS LOIN

- Suite à cette formation, nous vous conseillons de suivre une autre spécialisation Tendance.



DIPLÔME REMIS

- Attestation de présence



DURÉE : 7H

- 7h de positionnement et de formation en centre



DATES

- Le samedi 21 mars 2026



LOCALISATION

- Terssac (81)

INTERVENANT.E.S



Sophie BARGÉ

Formatrice experte en Pilates

DIRECTRICE DE FORMATION



Emmanuelle COMPAGNON

CQP ALS, Activités Tendance, BPJEPS



Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à cette formation ? Contactez-nous ! Nous mettrons tout en oeuvre pour trouver une solution adaptée.



TARIFS

FRAIS PÉDAGOGIQUES :

224.00€ AVEC PRISE EN CHARGE
147.00€ SANS PRISE EN CHARGE

FRAIS ANNEXES : (HÉBERGEMENT ET RESTAURATION) :

**À LA CHARGE DU STAGIAIRE
OU DU FINANCEUR**

FRAIS D'INSCRIPTION :

25.00 €
**(NON INCLUS DANS LES FRAIS
PÉDAGOGIQUES)**

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS



Téléphone

05.34.25.77.90



Email

formation.occitanie@comite-epgv.fr



Site internet

www.formationepgv.com

