PILATES DOS, CYLINDRE ET PETIT BALLON

FILIÈRE FÉDÉRALE

La formation optionnelle Pilates Dos, Cylindre et petit ballon, permet à l'animateur de faire évoluer ses pratiquants dans l'activité Pilates en intégrant du petit matériel et en centrant ces exercices autour du dos.

TAUX DE RÉUSSITE 100 %

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

- Optimiser ses performances physiques et techniques dans l'activité Pilates, par le challenge du cylindre et du petit ballon
- Approfondir ses connaissances biomécaniques sur le fonctionnement du dos.
- Connaître les 23 mouvements du Pilates Dos - cylindre et petit ballon- avec toutes leurs options
- S'approprier la technique des mouvements en équilibre sur le cylindre et leur pédagogie pour faire les liens avec la santé du dos
- Reconnaitre les défauts des pratiquants et savoir adapter par les options
- Enseigner des enchaînements de mouvements Pilates sur le cylindre, fluides et logiques, adaptés au niveau des pratiquants
- S'approprier les outils de formation (manuel et DVD)
- Affirmer et garantir le concept de séance de Gymnastique Volontaire adultes en salle

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

- Manuel de formation
- DVD explicatif pas à pas des différentes techniques.

LES PRÉREQUIS

- Être licencié à la FFEPGV
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- Être titulaire de la formation « Culture fédérale »
- Être titulaire de la certification Pilates Intermédiaire
- Avoir des expériences dans un ou plusieurs domaines (techniques d'expression, techniques cardio, renforcement musculaire, techniques douces)

CONTENUS

- Connaissances liées à la mécanique vertébrale (anatomie/physiologie, fonctionnement, forces et faiblesses) pour savoir préserver son dos
- Approfondissement technique et pédagogique (combinaison de mouvements Pilates avec le cylindre et le petit ballon, 15 mouvements Pilates Fondamental et 8 mouvements Intermédiaires avec leurs déclinaisons)
- Perfectionnement de la maitrise posturale en adéquation avec la gestion de l'équilibre la force engagée et la respiration.
- Utilisation du manuel pour apprendre à enseigner et savoir guider un mouvement (attitude, posture, respiration, ressentis, sécurité, connaissance des niveaux)
- Animation de séances EPGV (perfectionnement, gestion de l'équilibre, adaptation et progression individualisée)

MODALITÉ DE VALIDATION

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

POINTS FORTS

- Une formation modulaire complémentaire afin d'enrichir ses compétences d'animateur
- Un contenu innovant pour répondre aux demandes des pratiquants
- Des outils clefs en main

PILATES DOS, CYLINDRE ET PETIT BALLON

FILIÈRE FÉDÉRALE

Fédération Française EPGV COMITÉ RÉGIONAL OCCITANIE

MODALITÉ DE CERTIFICATION

Pour y accéder :

- Avoir animé des séquences de Pilates Dos-Cylindre et petit Ballon au minimum durant 3 mois ou un cycle de Pilates de 8 séances.

Épreuves d'évaluation :

- Épreuve d'animation d'une séquence tirée au sort
- Épreuve de démonstration technique sur la maîtrise des postures
- Épreuve de connaissances sous forme d'un QCM.

BÉNÉFICES MÉTIER

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

DIPLÔME REMIS

- Certificat fédéral « Pilates Dos Cylindre et petit ballon »

POUR ALLER PLUS LOIN

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

DURÉE : 28H

- 21h de positionnement et de formation en centre
- Mise en Situation Professionnelle en structure : Animation de séquences pendant au moins 3 mois
- Retour et Certification en centre : 7 h

DATES

- Mercredi 17, jeudi 18 et vendredi 19 juin 2026 + Dimanche 14 décembre 2026

LOCALISATION

- Clermont-l'Hérault (34)

INTERVENANT.E.S

Cécile FARIA-SOARES
Directrice de formation
Expertise : 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 :	FRAIS ANNEXES : (HÉBERGEMENT ET RESTAURATION) :	FRAIS D'INSCRIPTION :
896.00€ AVEC PRISE EN CHARGE 588.00€ SANS PRISE EN CHARGE	À LA CHARGE DU STAGIAIRE OU DU FINANCEUR	40.00 € (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