

PILATES FONDAMENTAL

FILÈRE FÉDÉRALE

La formation 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.



TAUX DE RÉUSSITE
100 %



NOTE DE SATISFACTION
3,8 / 4

*Saison 2023-2024



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.) permettant l'encadrement de cette activité.



OBJECTIFS

- 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.



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.



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



LES PRÉREQUIS

- Être licencié à la FFEPGV
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif
- Être titulaire de la formation « Culture fédérale »
- Être titulaire du module commun « Basic Tendance »
- Avoir des expériences dans un ou plusieurs domaines (techniques d'expression, techniques cardio, renforcement musculaire, techniques douces...)



CONTENUS

- 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.



MODALITÉ DE VALIDATION

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



MODALITÉ DE CERTIFICATION

Pour y accéder :

- Avoir animé des séquences de Pilates Fondamental au minimum durant 3 mois.

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.

PILATES FONDAMENTAL

FILIÈRE FÉDÉRALE



BÉNÉFICES MÉTIER

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



DIPLÔME REMIS

- Attestation fédérale Tendance « Pilates Fondamental ».



POUR ALLER PLUS LOIN

Suite à cette formation, nous vous conseillons de suivre les formations :

- Pilates intermédiaire
- Pilates au mur
- Pilates dos, cylindre & petit ballon



DURÉE : 21H

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



DATES

- Mercredi 26, jeudi 27, vendredi 28 novembre 2025 + mercredi 4 mars 2026



LOCALISATION

- Balma (31)

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 :

896.00€ AVEC PRISE EN CHARGE
588.00€ SANS PRISE EN CHARGE

FRAIS ANNEXES : (HÉBERGEMENT ET RESTAURATION) :

À LA CHARGE DU STAGIAIRE
OU DU FINANCEUR

FRAIS D'INSCRIPTION :

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

