

FORMATION ADULTE PILATES DOS, CYLINDRE ET PETIT BALLON

FILIÈRE FÉDÉRALE



La formation 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/10

**Pas encore de note*



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 :

- Optimiser ses performances physiques et techniques dans l'activité Pilates, par le challenge du cylindre et du petit ballon
- Approfondir ses connaissances 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
- Reconnaître 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

LES OUTILS :

- Manuel de formation, explication pas à pas des différentes techniques

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

BÉNÉFICES MÉTIER :

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

LES PRÉ-REQUIS :

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire de la formation « Culture fédérale »
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif
- Être titulaire de la certification Pilates Intermédiaire
- Avoir des expériences dans un ou plusieurs domaines (techniques d'expression, 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 maîtrise 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)

MODALITÉ DE CERTIFICATION :

- Feuilles de présence, fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation

Évaluation formative :

- Quiz / Questionnaires, mises en situation pratique, animation de séquences
- formation certifiante

MODALITÉ DE VALIDATION :

- Feuilles de présence, fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Évaluation formative :
- Quiz / 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

FORMATION ADULTE PILATES DOS, CYLINDRE ET PETIT BALLON

FILIÈRE FÉDÉRALE



DIPLÔME REMIS :

- Certificat fédéral

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

- 15 participants maximum

POUR ALLER PLUS LOIN :

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

- Pilates séniors
- Méthode De Gasquet® 1



DATES

Formation : Du 11 au 13 juin 2027

Certification : 20 novembre 2027



LOCALISATION

Lieu de formation : Balma (31)



DURÉE : 21 HEURES

- **Formation en centre** : 21 heures
- **Mise en Situation Professionnelle en structure** : Animation de séquences pendant au moins 3 mois
- **Retour et Certification en centre** : 7 heures

INTERVENANT.E.S



Sophie BARGE

Animatrice de formation



Emmanuelle COMPAGNON

Directrice de formation



TARIFS

FRAIS PÉDAGOGIQUES :

AVEC PRISE EN CHARGE

896,00 €

SANS PRISE EN CHARGE

588,00 €

FRAIS ANNEXES : (HÉBERGEMENT ET RESTAURATION) :

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

FRAIS D'INSCRIPTION :

40,00 €

(NON INCLUS DANS LES FRAIS
PÉDAGOGIQUES)



**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.**

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS



Téléphone
[05.34.25.77.90](tel:05.34.25.77.90)



Email
formation.occitanie@comite-epgv.fr



Site internet
www.formationepgv.com