

FORMATION ADULTE PILATES FONDAMENTAL

FILIÈRE 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*
9,5/10

*Saison 2024/2025



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.

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.

LES OUTILS :

- Manuel de formation
- DVD explicatif 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 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...)

MODALITÉ DE CERTIFICATION :

Pour y accéder :

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

Epreuves 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.

MODALITÉ DE VALIDATION :

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

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.

FORMATION ADULTE PILATES FONDAMENTAL

FILIÈRE FÉDÉRALE



DIPLÔME REMIS :

- Attestation fédérale Tendance « Pilates Fundamental »

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

- Maximum

POUR ALLER PLUS LOIN :

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

- Pilates sénior + chaise
- Pilates dos, cylindre & petit ballon
- Yoga niveau 1



DATES

Formation : Le 1er, 2 et 3 octobre 2026



LOCALISATION

Lieu de formation : Salle BRIO, 11 Rue Louis Renault, 31130 BALMA



DURÉE : 7 HEURES

- **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

INTERVENANT.E.S



Cécile FARIA-SOARES

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