

Pilates Fondamental



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.

Un positionnement sera effectué via un questionnaire et un entretien téléphonique en amont de la formation afin d'identifier les besoins et les attentes des stagiaires. Les interventions seront ainsi ajustées afin de répondre aux besoins des apprenants



PUBLIC

- Titulaire du diplôme « animateur 1^{er} 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.



PRÉREQUIS

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niv1)
- Être titulaire de la formation « Culture fédérale »
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- ~~Être titulaire du module commun « Basic-Tendance »~~
- Avoir des expériences dans un ou plusieurs domaines (techniques d'expression, techniques cardio, renforcement musculaire, techniques douces) et dans l'activité Pilates Fondamental



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- 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 DE LA FORMATION

- 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.



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 DE FORMATION

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



DIRECTEUR DE FORMATION, FORMATEURS ET/OU INTERVENANTS

- Directeur de Formation FFEPGV
- Formateur FFEPGV inscrit sur la liste nationale des habilités « Tendance »
- Intervenant expert de la technique Tendance.



MODALITÉS DE VALIDATION

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



MODALITÉS 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.



DIPLÔME REMIS

- Attestation fédérale Tendance « Pilates Fondamental ».



BÉNÉFICES MÉTIER

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



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.



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

- › Renseignements disponibles sur le site fédéral ffepgv.fr, rubrique Formation



Vous êtes en situation de handicap et souhaitez participer à l'une de nos formations ? Consultez-nous : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.



DURÉE ET DÉROULÉ DE LA FORMATION : 28 h

- Formation en centre : **21 h** - le Nymphéa EVRON 53
- Mise en Situation Professionnelle en structure : Animation de séquences pendant au moins 3 mois
- Retour et Certification en centre : **7h**



POUR ALLER PLUS LOIN

Suite à cette formation, nous vous conseillons de suivre la formation :

- **Pilates intermédiaire**

