



**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.

## CYCLE PERFECTIONNEMENT ET SPÉCIALISATION

### Filière Pilates

# PILATES FONDAMENTAL

**i** La formation Pilates fondamental a pour objectif de faire découvrir les 8 principes de la méthode Pilates et d'acquérir les 15 mouvements fondamentaux à la construction de séance. C'est le premier niveau indispensable pour acquérir les bases de la méthode PILATES.

### POUR QUI ?

- ❖ Titulaire du diplôme « Animateur 1er degré Adultes en salle »
- ❖ Titulaire du CQP ALS Option AGEE ou Instructeur Fitness mention cours collectifs
- ❖ Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP – STAPS – etc.)

### PRÉREQUIS

- ❖ Être titulaire du PCS1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- ❖ Être licencié à la FFEPGV
- ❖ Avoir suivi le module « Culture Fédérale »
- ❖ Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- ❖ Avoir des expériences dans l'activité Pilates Fondamental
- ❖ Participer au positionnement téléphonique préalable à la formation

### LES OBJECTIFS

- ❖ Renforcer les compétences techniques de l'animateur dans Pilates Fondamental
- ❖ S'approprier les fondamentaux, les incontournables et les techniques de l'activité Pilates Fondamental
- ❖ Connaître et acquérir les 15 mouvements du Pilates Fondamental et leurs options / niveaux
- ❖ Enseigner Pilates Fondamental, dans le juste placement du corps, avec les points d'attention, la visualisation adaptée, les options, les objectifs et les bénéfiques sur la santé
- ❖ Reconnaître les défauts des pratiquants, les corriger et savoir proposer les options
- ❖ Enseigner des enchaînements de mouvements, sur la respiration et adaptés au niveau des pratiquants
- ❖ 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
- ❖ Apprentissage des 15 mouvements du Pilates Fondamental
- ❖ Apprentissage des autres options intensives sur les 15 mouvements du fondamental
- ❖ Connaissances caisson abdominal, "centre" (anatomie, physiologie, biomécaniques)
- ❖ Travail de mise en pratique et d'enseignement des 15 mouvements
- ❖ Travail de réalisation individuelle et personnelle des 15 mouvements
- ❖ Construction d'une séquence avec combinaison de mouvements et démarches pédagogiques
- ❖ Créativité et expression

### QUELQUES ÉLÉMENTS CHIFFRÉS POUR LA SAISON 2022/2023

★ **TAUX DE SATISFACTION = 100 %**

🎓 **TAUX DE RÉUSSITE = 100 %**

Comité Régional EPGV C-VL, 2 Faubourg Saint Jean, 45000 ORLEANS

Déclaration d'activité auprès de la Préfecture d'Orléans sous le n° 24 75 02305 45 - Cette déclaration ne vaut pas agrément de l'Etat

N° de SIRET : 32894586000034 - Raison sociale : Association loi 1901

[formationepgvcentre@gmail.com](mailto:formationepgvcentre@gmail.com) / [www.sportsante-epgvcentre.fr](http://www.sportsante-epgvcentre.fr)

<p><b>MOYENS TECHNIQUES et PÉDAGOGIQUES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alternance d'apport de connaissances et de mise en pratique sur le terrain.</li> <li>• Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur.</li> </ul>	<p><b>OUTILS DE FORMATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manuel de formation</li> <li>• DVD explicatif pas à pas des différentes techniques</li> </ul>
<p><b>DURÉE &amp; DÉROULEMENT DE LA FORMATION</b></p> <p><b>= 28h00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Formation en centre : 21h00</li> <li>→ Mise en Situation Professionnelle en structure : Animation de séquences pendant au moins 3 mois</li> <li>→ Retour et Certification en centre : 7h00</li> </ul> <p>+ <i>Classes virtuelles de suivi post formation : 2 X 1h00 - Créneaux définis durant la formation</i></p>	<p><b>DATES &amp; LIEUX DE FORMATION *</b></p> <p>Accessibilité ascenseur </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Module N°1 en centre : <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Les <b>28/10/2023, 29/10/2024</b> et <b>30/10/2023</b></li> <li>→ Lieu <b>Luisant (28)</b></li> </ul> </li> <li>• Module N°2 en centre : <ul style="list-style-type: none"> <li>→ le <b>25/02/2024</b></li> <li>→ Lieu <b>Luisant (28)</b></li> </ul> </li> </ul> <p><i>Possibilité de s'inscrire au pack <b>PILATES FONDAMENTAL + PILATES INTERMEDIAIRE</b></i></p> <p><i>* Programmation susceptible d'évoluer en fonction des disponibilités du lieu d'accueil de la formation</i></p>
<p><b>ENCADREMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Responsable de formation : Carine Lambert, Tuteur-programme</li> <li>• Equipe pédagogique : Florent Tatinclaux Tuteur-cours</li> </ul>	<p><b>DATE LIMITE D'INSCRIPTION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>11/10/2023</b></li> </ul>
<p><b>MODALITÉS DE VALIDATION ET DE CERTIFICATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Validation</b> : Feuilles de présence, Fiche d'émargement, Formulaire d'évaluation de la formation, Evaluation formative (Mises en situation pratique, Animation de séquences)</li> <li>• <b>Certification</b> : <u>Pour y accéder</u> : <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Avoir suivi intégralement la formation</li> <li>→ Avoir animer des séquences de Pilates Fondamental au minimum durant 3 mois</li> </ul> </li> <li>• <b>Epreuves d'évaluation</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Épreuve d'animation d'une séquence tirée au sort</li> <li>→ Épreuve de démonstration technique sur la maîtrise des postures</li> <li>→ Épreuve de connaissances sous forme d'un QCM</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>DIPLÔME REMIS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Certification fédérale « Pilates Fondamental »</li> </ul> <p><b>BÉNÉFICES DU METIER</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Renforcer ses compétences d'animation (technique, démarches pédagogiques)</li> </ul> <p><b>POINTS FORTS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une formation modulaire complémentaire afin d'enrichir ses compétences d'animateur</li> <li>• 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</li> <li>• Des outils clefs en main avec la remise du manuel et son DVD Pilates Fondamental.</li> </ul>
<p><b>POUR ALLER PLUS LOIN</b></p> <p>Nous vous conseillons de suivre la formation :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Pilates Intermédiaire</li> <li>→ Body Zen</li> </ul>	<p><b>RENSEIGNEMENTS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Renseignement disponibles sur le site régional Ctrl+clic pour suivre le lien : <a href="#">Nos formations Zen</a></li> </ul>
<p><b>FRAIS DE FORMATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frais d'inscription : Néant</li> <li>• Frais pédagogiques : <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Tarif horaire = 40,00 €</li> <li>→ Coût de la formation = 1120,00 €</li> <li>→ Le coût de la formation peut varier en fonction de sa prise en charge : Une réduction peut être accordée aux stagiaires dont les frais de formation ne sont pas pris en charge au titre de la formation professionnelle selon les critères inclus aux Conditions Générales de Ventes</li> </ul> </li> <li>• Frais de transport : à la charge du stagiaire ou d'un financeur</li> <li>• Frais annexes (hébergement/restauration) : à la charge du stagiaire ou d'un financeur</li> </ul>	<p><b>FINANCEMENT AFDAS : TUTORIEL</b></p> <p>Ctrl+clic pour suivre le lien (descendre en bas de page) : <a href="#">TUTORIEL COMPLET pour réaliser une demande de financement AFDAS</a></p> <p><u>Résolution rapide de points de complétude pouvant poser des difficultés :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quel type de demande souhaitez-vous faire ? : <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Développement des compétences</li> </ul> </li> <li>- Création de la DPC - Nature de l'action : <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Action de formation</li> </ul> </li> <li>- Qui dispense la prestation du module ? : <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Qui dispense = Un prestataire externe à votre entreprise</li> <li>↳ Raison sociale = Comité régional EPGV Centre</li> </ul> </li> <li>- Création du module – Descriptif de l'action : <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Action de formation</li> <li>↳ Non certifiante</li> </ul> </li> </ul>

**CONTACTEZ VOTRE COMITÉ DÉPARTEMENTAL**

<b>Cher : 02 48 50 48 81</b>	<b>Eure et Loir : 06 48 93 93 70</b>	<b>Indre : 06 30 29 25 85</b>
<b>Indre et Loire : 06 71 77 28 78</b>	<b>Loir et Cher : 06 17 79 94 72</b>	<b>Loiret : 06 36 83 55 09</b>