



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 INTERMÉDIAIRE

**i** Le niveau intermédiaire en Pilates permet d'approfondir le niveau fondamental avec des options évolutives et l'intégration de nouveaux mouvements. L'animateur est alors en mesure de faire progresser ses pratiquants, qui ont déjà acquis les principes et les bases du PILATES.

#### POUR QUI ?

- ❖ Titulaire du diplôme « Animateur 1er degré Adultes en salle »
- ❖ Titulaire du CQP ALS Option AGEE ou 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 titulaire du PCS1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- ❖ Être licencié à la FFEPGV
- ❖ Être titulaire du module « Culture Fédérale »
- ❖ Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- ❖ Être titulaire de la certification Pilates Fondamental ou bien pouvoir justifier de certifications externes
- ❖ Avoir des expériences dans un ou plusieurs domaines (techniques d'expression, techniques cardio, renforcement musculaire, techniques douces) et dans l'activité Pilates Fondamental
- ❖ Avoir pratiqué régulièrement les 15 mouvements : connaissances techniques et maîtrise d'exécution, connaissance du nom, de l'objectif de chaque mouvement et respiration latérale thoracique
- ❖ Avoir la capacité d'enseigner les mouvements du Fondamental
- ❖ Participer au positionnement téléphonique préalable à la formation

#### LES OBJECTIFS

- ❖ Intensifier ses performances physiques et sa maîtrise personnelle en Pilates
- ❖ Approfondir les 8 principes de la méthode Pilates
- ❖ Approfondir ses connaissances sur le fonctionnement du « centre »
- ❖ Connaître les 24 mouvements du Pilates Intermédiaire avec toutes leurs options
- ❖ Enseigner Pilates intermédiaire, dans le juste placement du corps, avec les points d'attention, la visualisation adaptée, les options, les objectifs et les bénéfices sur la santé
- ❖ Reconnaître les défauts des pratiquants, les corriger et savoir proposer les options
- ❖ Enseigner des enchaînements de mouvements, fluides et logiques sur la respiration, adaptés au niveau des pratiquants
- ❖ S'approprier les outils de formation (manuel et DVD)
- ❖ Concevoir des séquences de Pilates Fondamental dans la logique de l'activité

#### CONTENUS DE LA FORMATION

- ❖ Apprentissage des options avancées et plus intensives des 15 mouvements du PILATES fondamental
- ❖ Apprentissage des 9 mouvements du Pilates Intermédiaire
- ❖ Connaissances liées à la pratique des abdominaux (anatomie, hiérarchie, chronologie) pour renforcer le centre en toute sécurité
- ❖ Travail de mise en pratique et d'enseignement des 24 mouvements de Pilates Intermédiaire
- ❖ Travail de réalisation individuelle et personnelle des 24 mouvements
- ❖ Construction d'une séquence avec les enchaînements fluides
- ❖ Utilisation du manuel pour apprendre à enseigner et savoir guider un mouvement (attitude, posture, respiration, ressentis, sécurité, options et objectifs)

## 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.

## DURÉE ET DÉROULEMENT DE LA FORMATION

**28 heures** soit

- Formation en centre : **14h00**
- Formation en FOAD Synchrones : **7h00**
- Mise en Situation Professionnelle en structure : Animation de séquences pendant au moins 3 mois
- Retour et Certification en centre : **7h00**

## ENCADREMENT

Responsable de formation : Carine Lambert, Tuteur-programme  
Equipe pédagogique : Florent Tatinclaux, Tuteur-cours

## MODALITÉS DE VALIDATION ET DE CERTIFICATION

- **Validation** : Feuilles de présence, Fiche d'émargement, Formulaires d'évaluation de la formation, Evaluation formative (Quiz/Questionnaires, Mises en situation pratique, Animation de séquences)
- **Certification** : Pour y accéder :
  - Avoir suivi intégralement la formation
  - Avoir animer des séquences de Pilates Intermédiaire 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

## POUR ALLER PLUS LOIN

A l'issue de cette formation, nous vous conseillons de suivre la formation :

- Pilates Dos Cylindre et petit Ballon

## FRAIS DE FORMATION

- Frais d'inscription : Néant
  - Frais pédagogiques :
    - Tarif horaire = **40,00 €**
    - Coût de la formation = **1 120,00 €**
    - 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
- Frais de transport : à la charge du stagiaire ou d'un financeur
  - Frais annexes (hébergement/restauration) : à la charge du stagiaire ou d'un financeur

## OUTILS DE FORMATION

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

## DATES & LIEUX DE FORMATION \*

- Module N°1 en centre :
  - Les **09/03/2024** et **10/03/2024 (Vacances Scolaires)**
  - Lieu **Luisant (28)**
- Module N°2 en centre :
  - le **23/06/2024**
  - Lieu **Luisant (28)**
- Classes Virtuelles (FOAD synchrone) :
  - N°1 - le **07/04/2024** (de 14h00 à 17h30)
  - N°2 - le **26/05/2024** (de 14h00 à 17h30)

Accessibilité PMR



\* Programmation susceptible d'évoluer en fonction des disponibilités du lieu d'accueil de la formation

## DATE LIMITE D'INSCRIPTION

- **21/02/2024**

## DIPLÔME REMIS

- Certification fédérale « Pilates Intermédiaire »

## POINTS FORTS

- Une formation modulaire pour enrichir ses compétences d'animateur Tendence Wellness orientée Pilates
- Un contenu indispensable pour répondre aux demandes des animateurs et des pratiquants souhaitant optimiser leur technique et leurs performances tout en apprenant à renforcer leur centre en toute sécurité
- Des outils clefs en main avec la remise du manuel et son DVD Pilates Fondamental.

## BÉNÉFICES MÉTIER

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

## FINANCEMENT AFDAS : TUTORIEL

Ctrl+clic pour suivre le lien (descendre en bas de page) :

[TUTORIEL COMPLET pour réaliser une demande de financement AFDAS](#)

Résolution rapide de points de complétude pouvant poser des difficultés :

- Quel type de demande souhaitez-vous faire ? :
  - ↳ Développement des compétences
- Création de la DPC - Nature de l'action :
  - ↳ Action de formation
- Qui dispense la prestation du module ? :
  - ↳ Qui dispense = Un prestataire externe à votre entreprise
  - ↳ Raison sociale = Comité régional EPGV Centre
- Création du module – Descriptif de l'action :
  - ↳ Action de formation
  - ↳ Non certifiante

## CONTACTEZ VOTRE COMITÉ DÉPARTEMENTAL

<b>Cher : 02 48 50 48 81</b>	<b>Eure et Loir : 06 08 13 33 75</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>

## QUELQUES RETOURS CHIFFRÉS SUR LA SAISON 2021/2022

★ **TAUX DE SATISFACTION = 100 %**

🎓 **TAUX DE RÉUSSITE = 100 %**