Fédération Française EPGV
COMITÉ RÉGIONAL NOUVELLE-AQUITAINE

FORMATION
Proposer des séances de Pilates adaptées à tous ses pratiquants en utilisant un élastique : Pilates avec élastiques »

La formation Pilates avec élastique permet à l'animateur de faire évoluer et d'adapter l'activité à tous les publics en prenant en compte la posture et la force du corps associés à l'amélioration de l'amplitude des mouvements.

PRE-REQUIS

- Etre titulaire d'un diplôme inscrit dans le champ du sport selon l'article L.212-1 du code du sport (A1 adulte ou senior, CQP ALS ou BP APT/AF ou STAPS…)
- Etre licencié à la FFEPGV
- Etre à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- Être titulaire d'une attestation fédérale « Pilates Fondamental » ou équivalent

PROFIL

- Etre en capacité de maîtriser et d'enseigner les mouvements Pilates Fondamental: connaissances techniques et maitrise d'exécution, connaissance du nom, de l'objectif de chaque mouvement et ses bénéfices sur la santé.

ACCESSIBILITE

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

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Proposer des séances Pilates adaptées à tous les publics, qu'ils soient en pleine capacité physique ou avec des pathologies en mettant l'accent sur l'intégration de l'élastique
- Varier le contenu des séances de Pilates en incorporant de manière innovante l'utilisation de l'élastique pour enrichir ses contenus de séances.
- Analyser l'ajustement de la posture lors de l'utilisation de l'élastique en Pilates.

CONTENUS DE LA FORMATION

- Revoir les principes de la méthode Pilates et comprendre leurs bienfaits pour la santé.
- Analyser les 15 mouvements de base avec une accentuation particulière sur l'utilisation de l'élastique.
- Mettre en pratique pour maîtriser la technique du Pilates avec un élastique
- Construire une séance Pilates intégrant de manière significative l'élastique pour une expérience enrichie et diversifiée.

MOYENS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

- Positionnement
- Alternance théorie/pratique pour compléter ses connaissances en Pilates
- Contenus permettant d'acquérir des compétences complémentaires dans la technique d'animation.

VOLUME HORAIRE DE LA FORMATION

- 7 heures de formation en centre

COMITE REGIONAL EPGV NOUVELLE-AQUITAINE
2 AVENUE DE L'UNIVERSITE – 33400 TALENCE
Mail : formation.na@comite-epgv.fr
SIRET : 393 982 921 000 32 / CODE APE : 9312Z
NUMÉRO D'OF : 72 33 055 37 33
Mise à jour le 19/02/2024

Fédération Française EPGV
COMITÉ RÉGIONAL NOUVELLE-AQUITAINE

DATES, LIEU ET VOLUME HORAIRE DE FORMATION

Session dans le 33

- Dates : 25/05/2024
- Lieu : PESSAC (33)
- Date limite d'inscription : 07/05/2024

Session dans le 64

- Dates : 15/06/2024
- Lieu : BAYONNE (64)
- Date limite d'inscription : 31/05/2024

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 15

FORMATEUR

- Catherine BONY (session du 33)

MODALITE DE VALIDATION

- Fiche d'émargement
- Certificat de réalisation
- Avoir suivi intégralement la formation
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Evaluation formative :
  - Mises en situation pratique
  - Animation de séquences

DIPLOME REMIS

- Attestation Régionale « Proposer des séances de Pilates adaptées à tous ses pratiquants en utilisant un élastique : Pilates avec élastiques »

TARIFS ET FINANCEMENT

- Frais de dossier ***à régler au moment de l'inscription*** : 20 €

- Frais pédagogiques : 280 €
  (En cas de non prise en charge au titre de la formation professionnelle, nous contacter pour un devis personnalisé : formation.na@comite-epgv.fr)

- Frais annexes (hébergement, restauration, déplacement) : non pris en charge par l'organisme de formation

COMITE REGIONAL EPGV NOUVELLE-AQUITAINE
2 AVENUE DE L'UNIVERSITE – 33400 TALENCE
Mail : formation.na@comite-epgv.fr
SIRET : 393 982 921 000 32 / CODE APE : 9312Z
NUMÉRO D'OF : 72 33 055 37 33
Mise à jour le 19/02/2024

BÉNÉFICES MÉTIER

Des compétences complémentaires pour varier ses séances et répondre aux capacités de tous et ainsi s'assurer de la fidélisation des pratiquants(es)

POINTS FORTS

- Enrichir ses compétences d'animateur
- Répondre aux demandes de bien-être et de santé au quotidien
- Adapté aux besoins de chacun
- Partage d'expérience

POUR ALLER PLUS LOIN

A la suite à cette formation, nous vous conseillons de suivre la formation :

- Proposer des séances avec du materiel sur l'activité Pilates : Ring Circle, Fitball
- Proposer des séances de Pilates adaptées à tous ses pratiquants en utilisant une chaise : Pilates avec chaise

COMITE REGIONAL EPGV NOUVELLE-AQUITAINE
2 AVENUE DE L'UNIVERSITE – 33400 TALENCE
Mail : formation.na@comite-epgv.fr
SIRET : 393 982 921 000 32 / CODE APE : 9312Z
NUMÉRO D'OF : 72 33 055 37 33
Mise à jour le 19/02/2024