

La formation optionnelle Pilates Petit Matériel, permet à l'animateur de faire évoluer ses pratiquants dans l'activité Pilates en intégrant du petit matériel.

Public

- 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

Prérequis

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- Être titulaire de la formation "Culture fédérale"
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- Être titulaire de la certification « Pilates Fondamental »
- Avoir des expériences dans un ou plusieurs domaines (techniques d'expression, cardio, renforcement musculaire et techniques douces)

Accessibilité

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

- Optimiser ses performances physiques et techniques dans l'activité Pilates, par l'utilisation de matériel : ballon paille, bande latex ou elastiband et Pilates Ring
- Approfondir ses connaissances biomécaniques
- S'approprier la technique des mouvements Pilates avec l'utilisation de matériel
- Reconnaître les défauts des pratiquants et savoir adapter par les options
- Enseigner des enchaînements de mouvements Pilates, fluides et logiques, adaptés au niveau des pratiquants
- S'approprier les outils de formation
- Affirmer et garantir le concept de séance de Gymnastique Volontaire adultes en salle

Contenus

Connaissances liées à la mécanique : anatomie/physiologie, fonctionnement, forces et faiblesses.

Approfondissement technique et pédagogique (40 fiches de mouvements Pilates avec utilisation de petit matériel)

Perfectionnement de la maîtrise posturale en adéquation avec la gestion de l'équilibre la force engagée et la respiration

Utilisation du manuel pour apprendre à enseigner et savoir guider un mouvement (attitude, posture, respiration, ressentis, sécurité, connaissance des niveaux).
Animation de séances EPGV (perfectionnement, gestion de l'équilibre, adaptation et progression individualisée)

Moyens techniques et pédagogiques

Alternance d'apports 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

- 40 fiches d'exercices et vidéos
- Ballon paille, bande latex ou élastiband et Pilates Ring

Directeur de formation, Formateurs et/ou Intervenants

- Directrice de Formation : Emilie ALFRED, Clothilde VIRLOGEUX
- Formatrice : Florence BRUN

Modalité de validation

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Evaluation formative : quiz /questionnaires, mises en situation pratique et animation de séquences

Modalités de certification

- Pour y accéder : Avoir suivi intégralement la formation
- Formation non certifiante

Diplôme remis

- Attestation fédérale "Pilates Intermédiaire Petit Matériel"

Points forts

- Une formation modulaire pour enrichir ses compétences d'animateur
- Un contenu indispensable pour répondre aux demandes des pratiquants

Pour aller plus loin, nous vous conseillons de suivre, après cette formation, la formation Pilates Senior ou Pilates Femme enceinte

Date(s), lieu(x) et volume horaire

- 14h en centre
- Du 24 au 25 février 2023 à Voiron (38)
ou
- Du 17 au 18 novembre 2023 à Saint-Pourçain Sur Sioule (03)

Nombre de participants

- 15

Date limite d'inscription

- 1 mois avant le début de la formation

Frais de formation

- Frais d'inscription : 20 euros
- Frais pédagogiques : 560 euros
- Frais annexes (transport, hébergement, restauration) : à la charge du stagiaire

(En cas de non-financement de votre formation, merci de vous rapprocher du Service Formation pour une étude individualisée)

Renseignements et inscription

Comité Régional EPGV Auvergne Rhône-Alpes – Antenne Formation

Domaine de la Brunerie – 180 boulevard de Charavines -38500 VOIRON

Tel : 04.76.66.92.33 -Email : formation.aura@comite-epgv.fr

SIRET : 402 339 394 00056 - Déclaration d'activité n° /83630362363