

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.

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 ou bien pouvoir justifier de certifications externes
- 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

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

- 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

Apprentissage des autres options intensives sur les 15 mouvements du fondamental
Apprentissage des 9 mouvements de Pilates Intermédiaire
Connaissances liées à la pratique des abdominaux respectueux de la santé (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'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

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

Directeur de formation, Formateurs et/ou Intervenants

- Directeur de Formation : Emilie ALFRED
- Formateurs : Florence BRUN

Modalité de validation

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

Modalités de certification

- Pour y accéder : Avoir animé des séquences de Pilates Intermédiaire au minimum durant 3 mois
- Epreuves d'évaluation :
 - Epreuve d'animation d'une séquence tirée au sort
 - Epreuve de démonstration technique sur la maîtrise des postures
 - Epreuve de connaissance sous forme d'un QCM

Diplôme remis

- Certificat fédéral "Pilates Intermédiaire"

Points forts

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

Pour aller plus loin, nous vous conseillons de suivre, après cette formation, la formation Pilates Petit Matériel.

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

- Du 19 au 20 février 2024 et du 28 au 29 juin 2024
- MJC Lyon Confluence (69)
- 28h

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 : 1120 euros
- Frais annexes (transport, hébergement, restauration) : à la charge du club/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