

**La formation Pilates Foam Roller permet à l'animateur de faire évoluer ses pratiquants dans l'activité Pilates en intégrant ce matériel très spécifique.**

## Public

---

- 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

## Prérequis

---

- Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- Être titulaire d'une 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 : Foam Roller
- Approfondir ses connaissances biomécaniques
- S'approprier la technique des mouvements Pilates avec l'utilisation de ce 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 (fiches de mouvements Pilates avec utilisation du Foam Roller)
- Perfectionnement de la maîtrise posturale en adéquation avec la gestion de l'équilibre la force engagée et la respiration
- Utilisation des fiches 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

---

- Fiches d'exercices et vidéos
- Foam Roller

## Directeur de formation, Formateurs et/ou Intervenants

---

- Florence BRUN

## Modalité de validation

---

- Feuilles de présence et d'émargement
- Evaluation formative : mises en situation pratique et animation de séquences
- Avoir suivi intégralement la formation, formation non certifiante

## Points forts

---

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

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

---

- 03 février 2024
- Oullins (69)
- 7h

## Nombre de participants

---

- 15

## Date limite d'inscription

---

- Un mois avant le début de la formation

## Frais de formation

---

- Frais d'inscription : 20 euros
- Frais pédagogiques : 280 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](mailto:formation.aura@comite-epgv.fr)

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