



### 15 mouvements fondamentaux et leur classification



#### → PUBLIC

- Titulaire du diplôme animateur 1er degré adulte ou senior
- Titulaire du CQP ALS AGEE
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP-STAPS...)

#### → PRÉ-REQUIS

- Animateur licencié FFEPGV
- Certificat médical
- PSC1
- *Il n'est pas nécessaire d'avoir validé le module Basic Tendance pour participer*

#### → OBJECTIFS

- Connaître l'Historique PILATES
- Maîtriser les 8 PRINCIPES de la méthode PILATES
- Connaître les 15 mouvements fondamentaux et leur classification
- Savoir construire une séance PILATES Fondamental en respectant les principes et les règles de construction de la méthode PILATES
- Savoir enseigner PILATES

#### CONTENUS

- Vivre en pratique les 15 mouvements (mobilisation, force et stabilisation)
- Connaître les différents niveaux de pratique pour chacun des mouvements
- La visualisation (technique pédagogique)
- Rappels d'anatomie, physiologie, biomécanique.
- La séance PILATES et ses incontournables :
- La mise en condition
- La construction et l'organisation
- Le respect de l'alternance
- Le respect des transitions
- Des enchaînements fluides
- Un retour au calme

#### SUPPORTS REMIS AUX STAGIAIRES

- Un contenu innovant indispensable pour répondre aux demandes des animateurs en acquisitions techniques dans l'activité PILATES les fondamentaux
- Des outils clefs en main avec la remise du **manuel et du DVD pédagogique « PILATES Fondamental »**.

# FILIERE ADULTE TENDANCE

## Pilates Fondamental

### POINTS FORTS

- Une formation courte
- Un concept de séance dans l'air du temps porteur de développement

### ENCADREMENT

Dominique Belotti, formateur FFEPGV instructeur Pilates

### VALIDATION DE LA FORMATION

Diplôme fédéral d'animateur Gym Tendance - option PILATES les Fondamentaux

### DEROULEMENT

→ Durée : 14 heures

3 sessions de formation		
Tomblaine (54)	Troyes (10)	Strasbourg (67)
7 et 8 septembre 2017	9 et 10 décembre 2017	27 et 28 janvier 2018

### COÛTS

→ 17€/h en centre de formation soit 238€, et 15 euros de frais de dossier

→ Frais annexes (restauration, hébergement, déplacements) non compris.

*Financement possible auprès de votre OPCA, renseignez-vous auprès du secrétariat.*

### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

#### COREG EPGV Grand Est

Maison Régionale des Sports - 13 rue Jean Moulin  
– 54510 TOMBLAINE

Tel : 03 83 18 87 27

E-mail : [formation@epgv-grandest.fr](mailto:formation@epgv-grandest.fr)

Site internet : [www.epgv-grandest.fr](http://www.epgv-grandest.fr)

**Date limite d'inscription** : 2 semaines avant le début de la session de formation

**Nombre de places** : 20 maximum

