

Formation Continue

PILATES FONDAMENTAL



Les 15 mouvements fondamentaux et leur classification.

PUBLIC

- Titulaire du diplôme animateur 1^{er} 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 à la FFEPGV
- Certificat médical
- Formation PSC1

Ce module de formation ne nécessite pas d'avoir validé le module Basic Tendance.

OBJECTIFS

- ✓ Connaître l'histoire Pilates
- ✓ Maîtriser les 8 principes de la méthode Pilates
- ✓ S'approprier 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 DE LA FORMATION

- Vivre en pratique les 15 mouvements (mobilisation, force et stabilisation)
- Connaître les différents niveaux de pratique pour chaque mouvement
- 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 et des transitions
- Des enchaînements fluides
- Un retour au calme

Un manuel pédagogique et un DVD vous seront remis à l'issue de la formation.



Formation Continue

PILATES FONDAMENTAL

POINTS FORTS

- Une formation courte
- Un concept de séance dans l'air du temps et porteur de développement
- Des outils clefs en main avec la remise du manuel et de son DVD

ENCADREMENT

Intissar Werlé, Directrice de Formation et Dominique Belotti, Conceptrice du manuel Pilates pour la FFEPGV.

VALIDATION DE LA FORMATION

Diplôme fédéral d'animateur Gym Tendance – option Pilates les Fondamentaux

DÉROULEMENT

- Durée : 14 heures
- Dates : 6 et 7 octobre 2018
- Lieu : Colmar (68)

COÛT DE LA FORMATION

- 17€/h en centre de formation soit 238€, et 15€ de frais de dossier
- Frais annexes (restauration, hébergement, déplacements) non compris

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

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

COREG EPGV Grand-Est – MRS – 13 rue Jean Moulin CS70001 – 54510 TOMBLAINE

☎ 03 83 18 87 27 / ✉ formation@epgv-grandest.fr

Dates de limite d'inscription : 24 septembre 2018

Nombre de places maximum par session de formation : 25

Retrouvez l'ensemble de notre offre de formations sur notre site : epgv-grandest.fr

