

Formation Continue

PILATES INTERMÉDIAIRE



Pour aller plus loin dans l'enseignement de la méthode Pilates.

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
- Avoir validé le module Pilates Fondamental ou bien pouvoir justifier de certifications externes (Fundamental Matwork ou autre)
- Avoir pratiqué régulièrement les 15 mouvements
- Être en capacité d'enseigner les mouvements du Pilates Fondamental

OBJECTIFS

- ✓ 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 25 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)

CONTENUS DE LA FORMATION

- Apprentissage des autres options intensives sur les 15 mouvements du Pilates Fondamental
- Apprentissage des 10 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 25 mouvements de Pilates Intermédiaire
- Travail de réalisation individuelle et personnelle des 25 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)

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



Formation Continue

PILATES INTERMÉDIAIRE

POINTS FORTS

- Une formation courte pour enrichir ses compétences d'animateur en Pilates
- 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

Ludovic Delval, Cadre Technique Régional et Dominique Belotti, Conceptrice du manuel Pilates pour la FFEPGV.

VALIDATION DE LA FORMATION

Diplôme fédéral d'animateur Gym Tendance – option Pilates Intermédiaire

DÉROULEMENT

- Durée : 14 heures
- Dates : 15 et 16 avril 2019
- Lieu : Tomblaine (54)

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 : 1^{er} avril 2019

Nombre de places maximum par session de formation : 25

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

