

# Formation Continue

## PILATES INTERMÉDIAIRE



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

### **PUBLIC**

- Titulaire du diplôme animateur 1<sup>er</sup> 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](mailto:formation@epgv-grandest.fr)

Dates de limite d'inscription : 1<sup>er</sup> 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](http://epgv-grandest.fr)

