



FILIÈRE COMPLÉMENTAIRE

PACK ÉDUCATEUR PILATES

FONDAMENTAL

INTERMÉDIAIRE

➤ Descriptif de la formation :

Ce programme de formation Pilates sur une saison est composé des 2 modules principaux ayant pour objectif de vous former au métier d'éducateur Pilates. Il regroupe l'ensemble des contenus des formations Pilates fondamental et intermédiaire.

La méthode Pilates, est une technique douce mais puissante sur le renforcement des muscles posturaux profonds et ceux du caisson abdominal. Cette méthode apprend à entraîner les muscles de maintien, avant les muscles superficiels.

Elle permet de se donner une jolie silhouette et un ventre plat, de muscler son dos en profondeur, et de progresser dans sa mobilité articulaire, au rythme d'une respiration latérale thoracique, bénéfique à la santé.

➤ Public :

- Tout animateur souhaitant se spécialiser dans l'animation de cours Pilates en acquérant une véritable expertise.
- Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à l'une de nos formations. Faites-nous le savoir : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.

➤ Pré-requis :

- Être titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV ou plus, dans le champ sportif (BPJEPS, STAPS, CQP ALS option AGEE, JSJO ou CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs) ou être titulaire d'un diplôme «Animateur 1er degré Adultes ou Seniors en salle».
- Être licencié à la FFEPGV.
- Être à jour de sa carte professionnelle d'éducateur sportif (fournir une impression datée du site EAPS).
- Avoir une pratique régulière de l'activité Pilates.

➤ Test de positionnement :

Quizz de connaissances envoyé en amont de la formation

➤ Objectifs :

- **Obtenir** un cursus complet pour animer et construire des séances entières de Pilates, enrichies de mouvements supplémentaires et de l'utilisation de matériels.
- **Approfondir** ses connaissances biomécaniques sur le fonctionnement du dos et connaître les 23 mouvements avec toutes leurs options.
- **Maîtriser** la classification des mouvements, selon les chaînes musculaires / muscles sollicités.
- **Enseigner** des enchaînements de mouvements Pilates adaptés au niveau des pratiquants.
- **Reconnaitre** les défauts des pratiquants et savoir adapter par les options.

➤ Contenus pédagogiques :

- Vivre en pratique les 23 mouvements (15 mouvements Pilates Fondamental et 8 mouvements intermédiaires avec leurs déclinaisons).
- Animer l'activité Pilates dans le juste placement du corps, avec les points d'attention, la visualisation adaptée, les niveaux et les objectifs pour chacun des mouvements.
- Construire et organiser une séance Pilates avec ses incontournables : la mise en condition, le respect des alternances, le respect des transitions, des enchaînements fluides, un retour au calme.
- Connaissances liées à la mécanique vertébrale (anatomie/physiologie, fonctionnement, forces et faiblesses) pour savoir préserver son dos.



Restauration et hébergement* :

| | |
|------------------------------|-----|
| Externe | OUI |
| Demi-pension (Déjeuner midi) | OUI |
| Hébergement | OUI |

*À la charge du stagiaire



Taux de réussite et de satisfaction* :

| | |
|------|----------|
| 100% | 4,75 / 5 |
|------|----------|

*Statistiques réalisées entre 2020 et 2024

➤ Moyens techniques et pédagogiques :

- Supports pédagogiques.
- Pratiques physiques associées aux techniques.
- Échanges et travail collaboratif.

➤ Équipe d'encadrement :

- Directeur de Formation FFEPGV : **Séverine BEUVE**.
- Intervenants expert métiers.

➤ Modalités de validation :

- Feuilles de présence.
- Fiche d'émargement.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Évaluation formative :
 - Quiz / questionnaires.
 - Situations interactives (auto-évaluation).
 - Mises en situation pédagogiques (préparation et animation de séances et de séquences).

➤ Modalités de certification :

- **Pour accéder à la certification :**
 - Avoir suivi l'ensemble du cursus de formation.
- **Diplôme remis :** Attestation de formation.

➤ Pour aller plus loin :

Nous vous conseillons de suivre la formation Yoga.

➤ Points forts :

- Savoir organiser des séances complètes.
- Ouvrir un cours spécifique.

➤ Déroulé de la formation :

Résidence internationale de Paris – 44 rue Louis Lumière – 75020 Paris

| Présentiel (42h) |
|---|
| Du mercredi 26 au vendredi 28 novembre 2025 |
| du mardi 28 au jeudi 30 avril 2026 |

| Évaluation (14h) |
|------------------------------------|
| Le jeudi 22 janvier 2026 |
| Le jeudi 2 juillet 2026 |

➤ Frais de la formation :

Tarif financeur

Frais de dossier : 20 €
Frais de la formation (56h) : 2 240 €

Renseignez-vous auprès de votre OPCO pour une prise en charge totale.

Tarif auto-financement

Suivez l'ensemble de ce cursus et bénéficiez d'un prix avantageux.

Demandez votre devis auprès du service formation

Renseignements et inscription

09 52 48 56 26 - formation@coregepgv-sport.fr