

# PACK PILATES

FONDAMENTAL

INTERMÉDIAIRE

PETITS MATÉRIELS



**VOLUME HORAIRE TOTAL :**  
**84 HEURES**

- 63h de formation en présentiel
- 21h de bilan et évaluation



**CALENDRIER DE LA FORMATION**

- **Présentiel :** Du 28/10/2026 au 08/07/2027
- **Bilan et évaluation :** les 23/01, 22/05 et 27/11/2027



**EFFECTIF :**

**20 STAGIAIRES**



Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à l'une de nos formations. Faites le nous savoir : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.



**MODALITÉS ET DÉLAI D'ACCÈS**

**Date limite d'inscriptions : le 14/10/2026**

En fonction du nombre de places disponibles.



**LIEU DE LA FORMATION**

**Meeting Village**

16 Boulevard du Général Leclerc, 92110 Clichy

## DESCRIPF DE LA FORMATION

Le Pack Éducateur Pilates regroupe les trois niveaux de formation de la méthode : Fondamental, Intermédiaire et Petits Matériels. Il permet aux éducateurs sportifs d'acquérir une maîtrise progressive cette méthode posturo-respiratoire reconnue pour ses bienfaits sur la santé.

La formation propose l'apprentissage des 8 principes fondamentaux et des 23 mouvements de base. Elle se prolonge par l'utilisation du petits matériels qui vient enrichir la pratique grâce à l'utilisation d'accessoires (cercle, ballon, rouleau), afin de diversifier les sollicitations et proposer des séances variées, précises et évolutives.

## PUBLIC

Tout animateur ayant une première approche personnelle de l'activité Pilates et qui souhaite suivre un cursus complet afin d'animer des séances complètes et diverses de l'activité.

## 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 DE LA FORMATION

- Connaître l'historique de l'activité Pilates.
- Maîtriser les **8 principes de la méthode Pilates**.
- Connaître les **23 mouvements** et leur classification selon les chaînes musculaires / muscles sollicités.
- Savoir **adapté les mouvements avec le petits matériels**
- Savoir construire une combinaison d'exercices et de situations.
- Reconnaître les défauts des pratiquants et **savoir adapter par les options**.

## CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Vivre en pratique les 23 mouvements (mobilisation, force et stabilisation) du Pilates fondamental et intermédiaire.
- Approfondissement technique et pédagogique (combinaison de mouvements Pilates avec le cylindre et le petit ballon, 15 mouvements Pilates Fondamental et 8 mouvements intermédiaires avec leurs déclinaisons).
- Connaître les différents niveaux de pratique pour chacun des mouvements.
- 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.
- Connaissances liées à la mécanique vertébrale (anatomie/physiologie, fonctionnement, forces et faiblesses) pour savoir préserver son dos.

## MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

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

## L'ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE



**Séverine BEUVE**  
Directrice de  
Formation  
FFEPGV



**Frédérique BARRÉ**  
Conseillère en  
Formation FFEPGV

## 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.
  - Avoir animé des séquences des 3 niveaux de Pilates
- Modalités de certification :
  - Épreuve d'animation d'une séquence tirée au sort.
  - Épreuve de démonstration sur la maîtrise des postures.
  - Épreuve de connaissance sous forme d'un QCM
- Diplôme remis : Attestation de formation fédérale.

## LE + DE CETTE FORMATION

- Acquisition solide des principes fondamentaux du Pilates (respiration, centrage, contrôle, précision, fluidité)
- Approche axée sur la prévention, la santé et le bien-être
- Des manuels qui vous guide pas à pas dans la construction de vos séances
- Une formation complète afin d'ouvrir des cours Pilates

## CALENDRIER DE LA FORMATION

### Présentiel (63h)

#### Pilates fondamental :

Du mercredi  
**28** au vendredi  
**30 octobre 2026**

#### Pilates intermédiaire :

Du mercredi  
**10** au vendredi  
**12 février 2027**

#### Pilates petits matériels :

Du mardi  
**6** au jeudi  
**8 juillet 2027**

### Évaluation (21h)

#### Pilates fondamental :

Le samedi  
**23 janvier 2027**

#### Pilates intermédiaire :

Le samedi  
**22 mai 2027**

#### Pilates petits matériels :

Le samedi  
**27 novembre 2027**

## TARIF FINANCEUR

**Frais de dossier :** 20 €

**Frais de la formation (84h) :** 3 360€

Renseignez-vous auprès de votre **OPCO/AFDAS** ou de votre **employeur** pour une prise en charge totale.

## TARIF AUTO-FINANCEMENT

**Frais de dossier :** 20 €

**Frais de la formation :** 1300,30€ au lieu de 1 444,80€

Possibilité de mettre en place un **échancier de paiement**

## Renseignements et inscription

**01 42 05 37 76 – [formation@coregepgv-sport.fr](mailto:formation@coregepgv-sport.fr)**

NB : Seuls les dossiers complets (en format PDF) seront pris en compte.