



FILIÈRE COMPLÉMENTAIRE

FORMATION PILATES FONDAMENTAL



Volume Horaire :

28 heures de formation (4 jours)

- 21h en centre de formation
- 7h d'évaluation



Calendrier

En centre de formation :
du 26 au 28/11/2025

Évaluation : 22/01/2026



Lieu de formation :

Résidence Internationale de Paris (75020)



Effectifs max :

20 stagiaires



Modalités et délai d'accès :

12 Novembre 2025

➤ **Descriptif de la formation :**

La formation au module Pilates fondamental a pour objectif de faire découvrir les principes de la méthode Pilates et les mouvements fondamentaux pour construire une séance. C'est le premier niveau indispensable pour acquérir les bases de la méthode.

➤ **Public :**

- Tout animateur ayant une première approche personnelle de l'activité Pilates et souhaitant enrichir ses cours avec cette pratique.
- 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 :**

- **Connaître** l'historique de l'activité Pilates.
- **Maîtriser** les 8 principes de la méthode Pilates.
- **Connaître** les 15 mouvements fondamentaux et leur classification.
- **Savoir** construire une combinaison d'exercices et de situations.
- **Proposer** des temps Pilates dans ses cours.

➤ **Contenus pédagogiques :**

- Vivre en pratique les 15 mouvements (mobilisation, force et stabilisation).
- 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.
- 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.
- Recevoir des outils clés en main (manuel et DVD).



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

➤ Pour aller plus loin :

Nous vous conseillons de suivre la formation Pilates intermédiaire

➤ Déroulé de la formation :

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



➤ Frais de la formation :

Tarif financeur

Frais de dossier : 20 €
Frais de la formation (28h) : 1 120 €

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

Tarif auto-financement

Demandez votre devis auprès du service formation

Renseignements et inscription

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

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