PILATES

FONDAMENTAL



VOLUME HORAIRE TOTAL : 28 HEURES

- **21h** de formation en présentiel
- **7h** de bilan et évaluation

CALENDRIER DE LA FORMATION

- **Présentiel :** Du 28/10 au 30/10/2026
- **Bilan et évaluation :** le 23/01/2027

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

COREG EPGV IDF (Annexe)
185 rue de Saint Maur, 75010 Paris

DESCRIPIF DE LA FORMATION

La formation Pilates Fondamental propose une initiation complète aux huit principes clés de la méthode Pilates, ainsi qu'aux quinze mouvements de base permettant de structurer et de guider une séance en toute sécurité. Ce premier niveau constitue les fondations essentielles pour comprendre et transmettre cette discipline axée sur le bien-être corporel global.

PUBLIC

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

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 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).

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 de Pilates fondamental

- Modalités de certification :
  - Épreuve d'animation d'une séquence tirée au sort.
  - Épreuve de démonstration sur la maitrise 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

- Un manuel qui vous guide pas à pas dans la construction de vos séances

- Un accès à la formations Pilates Intermédiaires

CALENDRIER DE LA FORMATION

Présentiel (21h)

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

Évaluation (7h)

Le samedi **23 janvier 2027**

TARIF FINANCEUR

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

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 : 481, 60€

Renseignements et inscription
01 42 05 37 76 - formation@coregepgv-sport.fr

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

M.A.J : 23/03/2026