



FILIÈRE COMPLÉMENTAIRE

FORMATION PILATES INTERMÉDIAIRE

➤ **Descriptif de la formation :**

La formation au module Pilates intermédiaire a pour objectif de progresser et d'aller plus loin dans la mise en place de cours Pilates.

Cette formation permettra de réaliser des combinaisons fluides et intenses qui correspondent à la demande d'un public.

➤ **Public :**

- Tout animateur ayant une pratique personnelle régulière ET qui a validé le module Pilates fondamental.
- 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 validé le module Pilates fondamental.

➤ **Test de positionnement :**

Quizz de connaissances envoyé en amont de la formation

➤ **Objectifs :**

- **Acquérir** neuf nouveaux mouvements.
- **Approfondir** les 15 mouvements issus du Pilates fondamental.
- **Renforcer** ses connaissances en anatomie et biomécanique.
- **Faire** évoluer ses séances de Pilates.
- **Maîtriser** la classification des mouvements, selon les chaînes musculaires / muscles sollicités.

➤ **Contenus pédagogiques :**

- Ajustement des postures.
- Huit principes fondamentaux de la méthode.
- Connaissances anatomiques.
- Classification des mouvements.
- Construction des enchaînements et séance type.
- Pratique les 24 mouvements (mobilisation, force et stabilisation).
- Remise d'un manuel et d'un DVD : Pilates intermédiaire.



Restauration et hébergement* :

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

*À la charge du stagiaire

➤ 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 / questionnaire de fin de formation
 - 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 Intermédiaire
- 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](#).

Réalisez votre pré-inscription en ligne



Scanne moi

➤ Pour aller plus loin :

Nous vous conseillons de suivre la formation Pilates cylindres et petits ballons

➤ Déroulé de la formation :

Lieu à définir sur Paris

En centre de formation (21h)

du mercredi 16 au vendredi 18 avril 2025

Évaluation (7h)

Le jeudi 10 juillet 2025

➤ 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.