

PILATES

INTERMÉDIAIRE



VOLUME HORAIRE TOTAL :
28 HEURES

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



CALENDRIER DE LA FORMATION

- **Présentiel :** Du 10 au 12/02/2027
- **Bilan et évaluation :** le 22/05/2027



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 27/01/2027

En fonction du nombre de places disponibles.



LIEU DE LA FORMATION

Meeting Village

16 Boulevard du Général Leclerc, 92110 Clichy

DESCRIPF DE LA FORMATION

La formation Pilates intermédiaire s'adresse aux éducateurs sportifs, ayant déjà acquis les bases de la méthode et souhaitant approfondir leur pratique pédagogique. Elle permet de développer des séances plus riches, fluides et dynamiques, adaptées à un public en recherche de variété et d'intensité progressive.

Ce module renforce la maîtrise des principes fondamentaux du Pilates et introduit des enchaînements plus complexes, sollicitant de manière plus globale et coordonnée l'ensemble du corps. Il offre des outils pour structurer des séances complètes, à la fois exigeantes sur le plan postural et respectueuses des capacités de chacun.

PUBLIC

Tout animateur qui souhaite animer des séances complètes ET qui a validé le module Pilates fondamental.

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 DE LA FORMATION

- 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.

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 intermédiaire
- 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

- Renforcement 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 filières Pilates petits matériels

CALENDRIER DE LA FORMATION



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.