

PILATES

PETITS MATÉRIELS



VOLUME HORAIRE TOTAL :
28 HEURES

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



CALENDRIER DE LA FORMATION

- **Présentiel :** Du 6 au 8/07/2027
- **Bilan et évaluation :** le 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 22/06/2027

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 Petits Matériels s'adresse aux éducateurs sportifs souhaitant enrichir leur approche pédagogique grâce à l'utilisation d'accessoires spécifiques. Elle permet de concevoir des séances variées, ludiques et évolutives, adaptées à des publics en quête de sensations nouvelles, de précision et de progression maîtrisée.

Ce module approfondit l'intégration des principes fondamentaux du Pilates à travers l'usage du cercle, du ballon ou du rouleau. Il développe la capacité à proposer des enchaînements plus ciblés et fonctionnels, sollicitant coordination, stabilité et contrôle, tout en garantissant sécurité, adaptation et qualité d'exécution.

PUBLIC

Tout animateur qui souhaite diversifier et mieux cibler sa séance ET qui a validé le module Pilates intermédiaire

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 intermédiaire»

TEST DE POSITIONNEMENT

Quizz de connaissances envoyé en amont de la formation

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Optimiser ses performances physiques et techniques dans l'activité Pilates, par le challenge du cylindre et du petit ballon.
- Approfondir ses **connaissances biomécaniques** sur le fonctionnement du dos et connaître les **23 mouvements du Pilates** avec petits matériels avec toutes leurs options.
- S'approprier **la technique des mouvements en équilibre** sur le cylindre et leur pédagogie pour faire les liens avec la santé du dos.
- **Reconnaitre les défauts des pratiquants** et savoir adapter par les options.
- **Enseigner des enchaînements de mouvements** Pilates sur le cylindre, fluides et logiques, adaptés au niveau des pratiquants.

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Connaissances liées à la mécanique vertébrale (anatomie/physiologie, fonctionnement, forces et faiblesses) pour savoir préserver son dos.
- 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).
- Perfectionnement de la maîtrise posturale en adéquation avec la gestion de l'équilibre la force engagée et la respiration et utilisation du manuel pour apprendre à enseigner et savoir guider un mouvement (attitude, posture, respiration, ressentis, sécurité, connaissance des niveaux).
- Animation de séances EPGV (perfectionnement, gestion de l'équilibre, adaptation et progression individualisée).

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

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 petits matériels
- 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

- Possibilité d'ouvrir un cours spécifique de Pilates
- 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

CALENDRIER DE LA FORMATION



TARIF FINANCEUR

Frais de dossier : 20 €
Frais de la formation (28h) : 1120 €

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.