

# Pilates niveau fondamental

## Financement

Formation professionnelle continue  
Non conventionnée / sans dispositif

## Organisme responsable et contact

COREG EPGV  
Katia Jimenez  
07.83.80.44.51  
formation.na@comite-epgv.fr

## Accès à la formation

### Publics visés :

Demandeur d'emploi  
Jeune de moins de 26 ans  
Personne handicapée  
Salaré(e)  
Actif(ve) non salarié(e)

### Sélection :

Dossier

### Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

### Conditions d'accès :

• Etre titulaire d'un diplôme inscrit dans le champ du sport selon l'article L.212-1 du code du sport (A1 adulte ou senior, CQP ALS ou BP APT/AF ou STAPS...) • Etre licencié à la FFEPGV • Etre à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif

### Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

### Contrat de professionnalisation possible ?

Non

## Objectif de la formation

• Identifier les principes fondamentaux du Pilates et leur application pratique. • Maîtriser les exercices de base du Pilates • Adapter chaque exercice aux différents niveaux des pratiquants. • Observer et corriger les pratiquants afin de leur permettre d'exécuter les mouvements correctement et en toute sécurité. • Créer des séances qui respectent la méthode Pilates Fondamental.

## Contenu et modalités d'organisation

• Les principes fondamentaux du Pilates : respiration, contrôle, centrage, concentration, fluidité, précision, isolation et régularité. • Les 15 exercices de base du Pilates • Comment donner des instructions claires et précises pour les mouvements • Comment planifier et organiser une séance de Pilates • Comment choisir les exercices en fonction des objectifs et du niveau des pratiquants.

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Modularisé**

## Validation(s) Visée(s)

### > Attestation de fin de formation

## Et après ?

### Suite de parcours

À la suite de cette formation, nous vous conseillons de suivre les formations suivantes : • Proposer des séances de Pilates avec élastique • Proposer des séances de Pilates avec ring circle et fitball • Proposer des séances de Pilates de niveau intermédiaire • Body Zen

## Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00498055	du 26/02/2025 au 25/04/2025	Agen (47)	COREG EPGV		Non éligible	FPC
00613056	du 25/03/2026 au 05/06/2026	Vouneuil-sous-Biard (86)	COREG EPGV		Non éligible	FPC