

Pilates Fondamental avec élastique

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

COREG EPGV
Myrthis Flambeaux
06.81.96.16.19
formation.na@comite-epgv.fr

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(vé) 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 (fournir une impression datée du site EAPS) • Etre titulaire d'une attestation fédérale « Pilates Fondamental » ou équivalent

Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

• Proposer des séances Pilates adaptées à tous les publics, qu'ils soient en pleine capacité physique ou avec des pathologies en mettant l'accent sur l'intégration de l'élastique • Varier le contenu des séances de Pilates en incorporant de manière innovante l'utilisation de l'élastique pour enrichir ses contenus de séances. • Analyser l'ajustement de la posture lors de l'utilisation de l'élastique en Pilates.

Contenu et modalités d'organisation

• Revoir les principes de la méthode Pilates et comprendre leurs bienfaits pour la santé. • Analyser les mouvements de base avec une accentuation particulière sur l'utilisation de l'élastique. • Mettre en pratique pour maîtriser la technique du Pilates avec un élastique • Construire une séance Pilates intégrant de manière significative l'élastique pour une expérience enrichie et diversifiée.

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Non renseigné**

Validation(s) Visée(s)

> **Attestation de fin de formation**

Et après ?

Suite de parcours

A la suite à cette formation, nous vous conseillons de suivre la formation : • Proposer des séances avec du matériel sur l'activité Pilates : Ring Circle, Fitball • Pilates Intermédiaire

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00498194	du 24/05/2025 au 24/05/2025	Pessac (33)	COREG EPGV		Non éligible	
00498211	du 07/06/2025 au 07/06/2025	Limoges (87)	COREG EPGV		Non éligible	