

Pilates au mur**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
Salarié(e)
Actif(ve) non salarié(e)

Sélection :

Dossier

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

• Être 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...) • Être licencié à la FFEPGV • Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS) • Être titulaire d'une attestation de formation Pilates fondamental

Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

• Comprendre les spécificités du Pilates au mur et son impact sur la posture et la mobilité • Intégrer le mur comme outil pédagogique pour faciliter ou intensifier les séances • Exploiter la tri-dimensionalité pour moduler l'intensité des exercices en fonction des besoins des pratiquants (renforcement, mobilité, proprioception). • Concevoir et animer une séance de Pilates au mur adaptée à différents publics. • Adapter et proposer des variations d'exercices en fonction des besoins et des capacités des pratiquants.

Contenu et modalités d'organisation

1. Introduction au Pilates au mur ? Rappel des principes fondamentaux du Pilates ? Intérêts et bénéfices de l'utilisation du mur : outil de repère, aide pédagogique et axe de progression ? Analyse des différences et complémentarités avec le Pilates sur tapis 2. Approche biomécanique et posture ? Le mur : support pour maîtriser l'alignement postural et le contrôle des mouvements Pilates ? Engagement du centre et respiration spécifique et travail en chaîne fermée ? Travail sur l'équilibre et la mobilité articulaire ? Tri-dimensionalité conscientisée : plan sagittal, plan frontal et plan transversal ? Gestion des forces et travail en chaîne fermée 3. Exercices fondamentaux et progressions ? Apprentissage des mouvements de base avec appui mural ? Variations et adaptations en fonction des niveaux ? Choisir des progressions pédagogiques adaptées en fonction du niveau et des objectifs des pratiquants. ? Prise de conscience de la tri-dimensionalité dans les mouvements Pilates 4. Construction d'une séance type ? Structuration d'une séance progressive ? Pédagogie et consignes pour une transmission efficace ? Exemples de séances en fonction des publics (seniors, sportifs...)

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

Validation(s) Visée(s)

> **Attestation de fin de formation**

Et après ?**Suite de parcours**

- **Enrichir ses séances avec les techniques Poids de corps et gainage - Proposer l'activité BODY ZEN à ses pratiquants**

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00581431	du 14/06/2025 au 14/06/2025	Pessac (33)	COREG EPGV		Non éligible	