Ref. formation 202507328036

Parcours Pilates Instructeur 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
Salarié(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 avec ou sans matériel. • 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 séquences de Pilates Fondamental • Créer des séquences de Pilates Fondamental en utilisant le cylindre, le Petit Ballon, le ring et le fitball • Apprendre les techniques appropriées pour utiliser le cylindre, le petit ballon, le ring et le fitball en 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 avec et sans matériel • 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 niveaux des pratiquants. • Utilisation du cylindre, du petit ballon, du ring et du fitball dans les séances de Pilates Fondamental o Présentation du matériels et ses avantages o Séquences de Pilates avec les matériels pour améliorer la posture, la stabilité, la force, l'équilibre et la coordination • Techniques de placement du corps pour utiliser efficacement les matériels dans les exercices • Techniques de respiration appropriées pour l'utilisation du cylindre, du petit ballon, du ring et du fitball.

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

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 : • PARCOURS PILATES INSTRUCTEUR NIVEAU INTERMEDIAIRE • Pilates adapté • Body Zen • Relaxation niveau fondamental

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00613012	du 21/01/2026 au 22/05/2026	Pessac (33)	COREG EPGV		Non éligible	FPC