Ref. formation 202507328038

Parcours Pilates Instructeur niveau intermédiaire

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(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 (https://declaration-educateur.sports.gouv.fr/authentification) • Avoir validé la certification Pilates Fondamental ou bien pouvoir justifier de certifications externes

Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

• Intensifier ses performances physiques et sa maîtrise personnelle en Pilates • Approfondir les 8 principes de la méthode Pilates • Approfondir ses connaissances sur le fonctionnement du « centre » • Connaître les 24 mouvements du Pilates Intermédiaire avec toutes leurs options • Enseigner du Pilates Intermédiaire, dans le juste placement du corps, avec les points d'attention, la visualisation adaptée, les options, les objectifs et les bénéfices sur la santé • Apprendre les techniques appropriées pour utiliser le cylindre, le petit ballon, le ring et le fitball en Pilates intermédiaire • Reconnaître les défauts des pratiquants, les corriger et savoir proposer les options • Enseigner des enchaînements de mouvements, fluides et logiques sur la respiration, adaptés au niveau des pratiquants • S'approprier les outils de formation

Contenu et modalités d'organisation

• Apprentissage des options intermédiaire sur les 15 mouvements du fondamental avec et sans le matériel • Apprentissage des 9 mouvements de Pilates Intermédiaire avec et sans le matériel • Connaissances liées à la pratique des abdominaux respectueux de la santé (anatomie, hiérarchie, chronologie) pour renforcer le centre en toute sécurité • Travail de mise en pratique et d'enseignement des 24 mouvements de Pilates Intermédiaire • Travail de réalisation individuelle et personnelle des 24 mouvements • Construction d'une séquence avec les enchainements fluides • Présentation du Cylindre, du Petit Ballon, du Ring, du Fit Ball et de leur rôle dans les exercices de Pilates Intermédiaire • Création de séquences de Pilates en utilisant le Matériel pour renforcer la force, la flexibilité et la coordination • Utilisation du manuel pour apprendre à enseigner et savoir guider un mouvement (attitude, posture, respiration, ressentis, sécurité, options et objectifs) • Avantages de l'utilisation du matériel en Pilates • Planification d'une séance de Pilates en fonction des niveaux de pratique et des besoins des pratiquants

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

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

- Pilates adapté - De Gasquet niveau 1

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00613017	du 21/01/2026 au 22/05/2026	Pessac (33)	COREG EPGV		Non éligible	FPC