

FORMATION COMPLÉMENTAIRE ANIMATEUR PILATES MATWORK I



DURÉE

28 heures

> Formation

25 heures en centre

> Certification

3 heures en centre



DATE DE LA FORMATION

du 5 et 5 mai
et 30 juin 2018



LIEU DE LA FORMATION

Aix-en-Provence (13)



DATE LIMITE D'INSCRIPTION

13 avril 2018



NOMBRE DE PARTICIPANTS

14 stagiaires



POUR QUI ?

- titulaire du CQP ALS
- titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP, STAPS...)



PRÉ-REQUIS

- être licencié à la FFEPGV
- être titulaire du PSC1 (Premiers Secours Civiques niveau 1)
- être titulaire du module «Culture Fédérale»



OBJECTIFS

- pouvoir concevoir et proposer des séances Pilates fondamentales
- connaître les principes fondamentaux de la méthode Pilates et ses spécificités de placement pour pouvoir les enseigner
- être capable de reconnaître les défauts de placement ou d'exécution des pratiquants et de les corriger
- connaître la biomécanique des mouvements Pilates Matwork I et les différentes options de mouvements pour s'adapter aux pratiquants
- maîtriser personnellement la pratique Pilates au niveau Matwork I



CONTENUS

- historique de la méthode Pilates
- apprentissage des principes de la méthode Pilates
- apprentissage des 16 mouvements fondamentaux, leurs différentes options leurs objectifs, leurs points d'attention, leurs visualisations, leurs muscles moteurs stabilisateurs
- travail de réalisation individuelle et personnelle de chaque mouvement
- mise en pratique de l'enseignement de chaque mouvement
- évaluation certificative, écrite et théorique



ENCADREMENT

- formateur Leaderfit expert de l'activité



VALIDATION DE LA FORMATION

- **Diplôme remis :**
certification LEADERFIT « LF' Pilates Matwork I »



POINTS FORTS

- des moyens pédagogiques et techniques variés pour chaque stagiaire (DVD, manuel illustré en français)

FORMATION COMPLÉMENTAIRE ANIMATEUR PILATES MATWORK I



TARIFS ET FINANCEMENT

FRAIS D'INSCRIPTION	30,00 €
SUPPORTS PEDAGOGIQUES	-
FRAIS PÉDAGOGIQUES	18,00 € / h
AIDE RÉGIONALE À LA FORMATION*	NON
AIDE DÉPARTEMENTALE	NON
FRAIS D'HÉBERGEMENT ET DE RESTAURATION	à la charge du stagiaire
RÉSERVATIONS GROUPÉES	NON

➤ POUR ALLER PLUS LOIN

- Après cette formation, vous aurez accès aux autres formations LEADERFIT Pilates Matwork II, Femmes enceintes et seniors...

➤ BÉNÉFICE MÉTIER

- acquisition d'une expertise fédérale dans le domaine de l'animation GV
- recrutement et fidélisation du public

➤ MODALITÉS D'INSCRIPTION

- **Positionnement :**
En allant sur le site Internet du Comité Régional EPGV PACA : www.coregepgvpaca.fr

Dans la rubrique FORMATION :
choisir la formation qui m'intéresse et s'inscrire au positionnement téléphonique avec un formateur en cliquant sur :



CETTE FORMATION M'INTÉRESSE ! JE SOUHAITE M'INSCRIRE

- **Après le positionnement :**
Vous recevrez votre dossier d'inscription par Email contenant le devis de formation, le contrat ou la convention de formation, le plan individuel de formation ainsi que la fiche d'inscription.

Le dossier complet accompagné des pièces administratives sera à retourner avant la date limite d'inscription.

- **Pour les personnes avec prise en charge UNIFORMATION :**
Le dossier d'inscription devra être remis aux dirigeants de l'association pour saisir la demande d'aide financière sur l'espace « adhérent » du site Internet **UNIFORMATION**

En cas de difficultés pour la saisie, votre Comité Départemental EPGV est à votre service pour vous aider dans votre démarche.



RENSEIGNEMENTS ET CONTACTS

COREG EPGV PACA
EUROPARC SAINTE-VICTOIRE
10 ROUTE DE VAL BRILLANT
BÂT 10 - 13590 MEYREUIL
tel : 04.42.95.02.11
Email : paca@epgv.fr
www.coregepgvpaca.fr