

Intitulé de la formation	Pour devenir Instructeur Pilates , vous devez suivre la FPC Animateur Pilates 5j et le stage de perfectionnement Pilates intermédiaire 5j
Date	FPC Animateur Pilates (1,2 octobre - 5,6 novembre – 3 décembre) + Stage de perfectionnement Pilates intermédiaire (4 décembre 2022 et 7,8 janvier - 4,5 février) 2023 de 9h à 12h30 et 13h30 à 17h
Volume horaire	10 journées de 7 heures soit 70 heures
Lieu	CREPS Bordeaux (Centre de ressources, d'expertise et de performance sportive) 653 Cours de la Libération 33 405 TALENCE

Présentation	La méthode Pilates est une technique de renforcement musculaire qui rencontre actuellement beaucoup de succès. C'est une méthode « douce » et efficace qui vise l'amélioration de la force, de la souplesse, de l'équilibre, de la posture, et de la coordination. Elle est adaptée à tout le monde grâce aux nombreuses options existantes, ce qui explique qu'elle est très demandée par le public des associations.
Public visé Pré-requis	<ul style="list-style-type: none"> - Etre déjà titulaire d'une qualification professionnelle dans le domaine de l'animation sportive (CQP, BP JEPS, BEES, STAPS ...) et être pratiquant Pilates. Allègements possibles pour les personnes qui ont déjà fait des formations Pilates. - Disposer d'une licence de cadre technique à la Fédération Sports pour Tous (possibilité de la prendre lors de la formation)
Objectifs de la formation	<ul style="list-style-type: none"> 🇫🇷 Maîtriser les 16 mouvements fondamentaux de la méthode Pilates pour préparer, animer et encadrer des actions d'animation 🇫🇷 Acquérir les connaissances de bases associées à l'activité Pilates. 🇫🇷 Pilates adapté femmes enceintes et seniors/ Petit matériel
Contenu de la formation	<ul style="list-style-type: none"> 🇫🇷 Révision anatomie et physiologie + première moitié des 16 mouvements fondamentaux. Historique et principes fondamentaux. 🇫🇷 Pilates fondamental, enseignement des bases de la méthode Pilates, fin des 16 mouvements fondamentaux 🇫🇷 Pilates fondamental, retour sur l'alternance et évaluation pratique 🇫🇷 Utilisation de petit matériel et Swiss Ball niveau débutant 🇫🇷 Pilates intermédiaire adapté publics spécifiques, femmes enceintes et seniors 🇫🇷 Pilates intermédiaire avec petit matériel + évaluation + certification <p>Pilates révision : consignes, ancrage, centrage, respiration, alignement, posture</p>
Méthodes pédagogiques utilisées	<p>Alternance de travail théorique et d'ateliers pédagogiques. Pratique puis mise en situation d'animation par binômes, par petits groupes. En fin de formation : mise en situation d'animation : être capable de proposer un enchaînement logique d'exercices (mouvements fondamentaux) à l'ensemble du groupe.</p> <p>Dans la continuité de « l'instructeur Pilates », vous retrouverez tout au long de l'année d'autres stage de perfectionnement afin que vous puissiez progresser dans votre enseignement.</p>
Intervenant Niveau de qualification	Laure Filloucat , Master 2 Pro S.T.A.P.S. mention Ingénierie de l'entraînement sportif à Bordeaux, diplôme d'université de Nutrition.

	Référente « sport santé bien-être ». Instructeur et formateur Pilates. Module Sport-Cancer.
Coûts	Frais pédagogiques pour animateurs non Sports Pour Tous (licence cadre technique à prendre) : 1800 € Si vous êtes un animateur Sports pour Tous, vous possédez une licence cadre technique et vous travaillez dans nos clubs affiliés : Le coût est de 1000 €.
Modalité de prise en charge	Effectuer une demande de prise en charge financière auprès de la délégation locale de l'OPCO (AFDAS), à titre individuel seulement sur le module FPC Animateur Pilates 5J. Dans ce cas si vous êtes un animateur club Sports pour Tous, vous ne paierez que 100 € les 70h de formation. Vous pouvez aussi vous rapprocher de votre comité régional Sports Pour Tous afin de présenter votre projet pour une éventuelle aide financière à la formation.
Date limite d'inscription	Retour du bulletin d'inscription uniquement par mail avant le 1 septembre 2022
Contacts	Karine DESCHAMPS : karine.deschamps@sportspourtous.org / 06 45 97 58 61