

FICHE DESCRIPTIVE DE FORMATION

Animateur Pilates

Lieu principal de la formation :
TRAPPES

Dates et horaires de la formation :
La formation se découpe en modules selon le planning suivant :

DATES ET HORAIRES	DURÉE	LIBELLÉ
18/01/2025 : 09h00-17h00, 19/01/2025 : 09h00-17h00	14,00 h	FPC- M1 PILATES IDF - 2025
29/03/2025 : 09h00-17h00, 30/03/2025 : 09h00-17h00	14,00 h	FPC- M2 PILATES IDF - 2025
03/05/2025 : 09h00-17h00	7,00 h	FPC- M3 PILATES IDF - 2025

Nature de l'Action (Article L6313-1 du code du travail) :
Action de formation

Tarif :
Le prix total de la formation est de 900,00 €uros.

Durée de la formation :
Nombre d'heures de présence en formation : **35,00 heures**
Nombre de journées de présence en formation : **5,00 jours**

Contexte :

L'activité Pilates est dispensée au sein de 350 clubs Sports pour Tous par 200 animateurs et à destination d'environ 9000 pratiquants. La méthode Pilates, de J. H. Pilates est née à la fin du 19^{ème} siècle. Elle traite de l'art et de la science de la motricité humaine. Méthode holistique, basée sur des grands principes universels de base (respiration, concentration, contrôle, centrage, précision et fluidité/équilibre).

Les techniques douces sont des activités de plus en plus prisées aujourd'hui par les pratiquants. La méthode PILATES en est un exemple prégnant et recherché par les professionnels de l'activité physique et sportive, soucieux de répondre aux demandes de leurs adhérents.

Cette formation a pour objectif de permettre de s'initier aux bases de la méthode Pilates avec ou sans petit matériel, d'appréhender et d'intégrer différents exercices de la méthode Pilates dans les séances sportives.

Cette formation est une immersion dans la méthode.

Pré-réquis :

Animateurs en possession d'un CQP ALS option AGEE, ou d'un BP JEPS ou d'un diplôme à minima de niveau IV de la branche du sport donnant des prérogatives d'encadrement sportif.

Public :

Animateurs sportifs, titulaires d'un diplôme professionnel

Effectif :

3 à 10 participants.

Modalités et délais d'accès :

Pour que l'inscription en formation soit prise en compte, le stagiaire doit retourner son coupon d'inscription au plus tard 3 jours avant le début de l'action de formation, accompagné des pièces suivantes de son ou ses diplômes sportifs. Une confirmation de son inscription sera envoyée en retour.

Accueil des personnes en situation de handicap :

La Fédération Française Sports pour Tous et ses Comités Régionaux se sont fixés pour objectif prioritaire de rendre leur offre de formation accessible à tous. C'est pourquoi, et conformément à l'article D323-10 du code du travail, notre offre est conçue dans le respect des principes de non-discrimination et d'adaptation des formations aux personnes handicapées ou présentant un trouble de santé invalidant.

Afin d'accueillir au mieux les personnes en situation de handicap, nous demandons de :

- joindre au dossier d'inscription la reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé (RQTH) ;
- contacter le coordonnateur de formation pour définir les aménagements éventuels avec la situation de handicap reconnue.

Tous les coordonnateurs de formation sont formés à l'accueil de personne en situation de handicap, notamment auprès du centre de ressources fédéral *CAP'HANDI*. Ce centre est en soutien à l'ensemble des acteurs du réseau.

Contact : Anne-Lise Delcelier : handicapformation@sportspourtous.org

Concernant plus spécifiquement le financement de la formation, vous pouvez vous adresser à l'AGEFIPH ou à votre pôle emploi.

Moyens d'encadrement :

La formation est encadrée administrativement et pédagogiquement par l'ensemble des personnes ci-dessous, qui ont suivi une formation spécifique en lien avec les fonctions d'encadrement qu'elles occupent.

Le coordonnateur pédagogique : personne en charge de l'organisation technique et pédagogique de la formation (ruban pédagogique, détermination des aspects matériels) et du suivi pédagogique des stagiaires.

Contact :

Monsieur Loïck BELBACHIR - loick.belbachir@sportspourtous-idf.fr - 07 71 15 45 73

Le référent administratif : personne en charge du suivi des stagiaires pour tous les aspects administratifs et financiers (inscription, convocation, facturation, convention/contrat de formation...).

Contact :

Isabelle ROUSSEAU (CR IDF) - formations.idf@sportspourtous.org - 01 76 52 16 80
Comité Régional Sports pour Tous - Comité Régional Sports pour Tous Ile de France
46 Avenue des Frères Lumière - 78190 - TRAPPES

L'équipe de formation : Lors de la formation, toutes les séquences pédagogiques sont encadrées par des formateurs issus du réseau Sports pour Tous, et qui ont des expériences d'animation et d'accueil du public dans le cadre de la pratique d'activités physiques ou sportives, dont au moins un formateur formé spécifiquement au Pilates.

Objectifs de l'action de formation :

Cette formation a pour objectifs de rendre les stagiaires capables de :

- Maîtriser un premier niveau de Pilates en proposant diverses options aux pratiquants en fonction de leurs capacités ;
- Maîtriser l'utilisation de petit matériel pour enrichir ses cours ;
- Animer des séances de découverte de l'activité ;
- Promouvoir son action.

Contenus de la formation :

- Immersion dans l'histoire et les fondamentaux du Pilates ;
- Apprentissage des bases liées à l'activité (exercices) ;
- Suivi et observation de séances Pilates ;
- Approche pédagogique (les "incontournables").

Moyens pédagogiques utilisés :

Les méthodes utilisées visent d'abord à privilégier une pédagogie ouverte et active, basée sur la participation et la coopération des stagiaires ainsi que la transparence sur les processus d'apprentissage.

Elles se traduisent par une alternance de temps consacrés à :

- Des apports théoriques et pratiques (méthodes, outils).
- Des questionnements des pratiques actuelles en matière de formation au sein de notre réseau.
- Des études et des analyses de cas.
- Des témoignages et des échanges de pratiques.

Moyens techniques :

Ce lieu regroupe un espace de cours théoriques ainsi qu'un espace de pratique propice à la mise en situation d'animation sportive et à la pratique d'activités physiques. Les formateurs ont à leur disposition un vidéoprojecteur, différents outils multimédia, une documentation variée, l'accès à la revue fédérale numérique « Sports pour Tous le Mag'».

Déroulement, suivi et sanction de l'action :

Chaque stagiaire bénéficie d'un positionnement en amont de la formation donnant lieu à un plan individuel de formation tenant compte des parcours antérieurs de chaque stagiaire et de son expérience professionnelle. Ce temps de positionnement peut s'organiser à distance (téléphone ou visio) ou en présentiel, et permet de prendre en compte le contexte professionnel du stagiaire, ses besoins et ses motivations.

Des évaluations formatives, des questionnaires et des temps de bilans collectifs permettront d'évaluer la progression des stagiaires tout au long de la formation.

Des feuilles de présences signées par les stagiaires et les formateurs par demi-journée d'action de formation justifieront la réalisation de l'action de formation.

La présence à l'ensemble des demi-journées de formation est nécessaire pour l'atteinte des objectifs de la formation.

Les procédures d'évaluation se concrétiseront par une évaluation des stagiaires par les formateurs dans le cadre de mises en situation d'animation et par une évaluation à chaud de la formation par les stagiaires via un questionnaire approprié.

Une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action de formation ainsi que les résultats de l'évaluation des acquis de l'action de formation sera remise aux stagiaires à l'issue de l'action de formation.