

**FORMATION  
CONTINUE**

✓ **Étendez  
vos compétences  
avec la formation :**

# Pilates

**Dates à définir  
Trappes 78**



**À partir  
de 16 ans**



**28h de  
formation**



**FÉDÉRATION FRANÇAISE  
SPORTS POUR TOUS**  
ILE-DE-FRANCE

46 av Frères Lumières - 78 190  
Trappes Tél. : 01 76 52 16  
[formation.idf@sportspourtous.org](mailto:formation.idf@sportspourtous.org)



**FÉDÉRATION FRANÇAISE  
SPORTS POUR TOUS**

[www.sportspourtous.org](http://www.sportspourtous.org)



## ✓ Pilates

### > Objectifs :

- Préparer, animer et évaluer une animation Pilates en direction d'un public débutant
- Développer son activité et en faire la promotion pour mobiliser de nouveaux adhérents

### > Prérequis :

- 16 ans minimum
- Formation de secourisme (PSC1, AFPS, SST...)
- Expérience dans l'animation sportive

### > Principaux contenus de la formation :

- Découverte des fondamentaux et de l'histoire du Pilates
- Apprentissage des exercices de base
- Observation et suivi de séances
- Approche pédagogique et techniques clés

### > Durée de la formation :

- 2 modules de 2 jours en centre de formation
- Alternance entre les 2 modules

### > Frais pédagogiques :

- 100,00 €/ jour pour les licenciés Sports pour Tous
- 180,00 €/ jour pour les non-licenciés Sports pour Tous

### > Validation du parcours :

- La formation est validée par la délivrance d'une attestation précisant les objectifs, la nature et la durée de la formation, ainsi que les résultats de l'évaluation des acquis



*Se former avec la Fédération Française Sports pour Tous, c'est bénéficier :*

- D'un accompagnement par des équipes de professionnels
- D'un suivi personnalisé tout au long de votre parcours
- De méthodes pédagogiques innovantes et adaptées



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
**SPORTS POUR TOUS**  
ILE-DE-FRANCE

46 av Frères Lumières - 78 190  
Trappes Tél. : 01 76 52 16  
[formation.idf@sportspourtous.org](mailto:formation.idf@sportspourtous.org)

Plus d'informations sur  
[www.sportspourtous.org](http://www.sportspourtous.org)

