



Tél. : 06 59 52 29 05  
contact@pepsformations.fr  
[www.pepsformations.fr](http://www.pepsformations.fr)

# DOSSIER D'INSCRIPTION PILATES – PETIT MATERIEL



**PEP'S FORMATIONS - SAS**

Siège social : 7 Rue Charles Péguy 14000 Caen - Siège centre de formation : 8 rues de la folie 14000 Caen  
SIRET : 834 225 427 RCS CAEN - Numéro d'agrément : 28140316314  
Formation Habilitée par la DRJSCS de Haute-Normandie



Tél. : 06 59 52 29 05  
contact@pepsformations.fr  
[www.pepsformations.fr](http://www.pepsformations.fr)

## PREREQUIS

**Vous devez avoir validé le niveau MatWork 1 pour pouvoir accéder à cette formation.**

## PUBLIC

- Éducateur sportif (B.E. / B.P. activités gym –force –forme), C.Q.P
- Entraîneur, Animateur sportif (affiliation à une Fédération)
- Personal Trainer - Coach
- Professionnel de la Santé (Kinésithérapeute, sage-femme...)
- Professeur de danse, éducation physique, techniques douces (yoga, Q-Quong, Tai-chi...)

## OBJECTIFS

- Maîtriser le répertoire d'exercices niveau 2 de la méthode Pilates avec petits matériel
- Maîtriser la technique de la pratique Pilates avec petit matériel et leurs options (connaissance technique des mouvements, nom des mouvements, point d'attention, visualisation adaptée, objectifs des mouvements)
- Connaître le matériel (ballon, foam roller, Magic circle.)
- Être capable d'enseigner le Pilates avec du petit matériel, y compris les bons placements du corps.
- Savoir et pouvoir analyser chaque mouvement avec ses évolutions et ses variations
- Concevoir et animer une séance collective Pilates avec petit matériel, adapté au niveau des pratiquants en toute sécurité
- Être capable de proposer des séances différentes et plus approfondies aux participants.

## CONTENU

- Rappel des mouvements MAT2
- Mise en pratique de l'enseignement des mouvements étudiés avec matériel (consignes, corrections, contrôle, point d'attention, vocabulaire, images.....)
- En groupe de travail : élaboration et présentation de 2 mouvements avec fiche indiquant les consignes-placement-exécution.
- Évaluation lors de la mise en situation pédagogique. Choix des exercices, organisation, options + et -, gestion du cours, voix
- Évaluation théorique et écrite

### PEP'S FORMATIONS - SAS

Siège social : 7 Rue Charles Péguy 14000 Caen - Siège centre de formation : 8 rues de la folie 14000 Caen  
SIRET : 834 225 427 RCS CAEN - Numéro d'agrément : 28140316314  
Formation Habilitée par la DRJSCS de Haute-Normandie



Tél. : 06 59 52 29 05  
contact@pepsformations.fr  
[www.pepsformations.fr](http://www.pepsformations.fr)

## MODALITES DE FORMATION

- Remise d'un manuel de formation
- Moyens techniques et pédagogiques, encadrement, conseils et suivi individuel
- Cours d'une heure
- Formatrice diplômée et expérimentée depuis 15 ans
- Formation dispensée au Studio Pilates de PEP'S FORMATIONS CAEN (parking gratuit)
- Attestation Pilates petit matériel
- Durée de la formation : 14 heures réparties sur 2 jours
- Possibilité de faire la formation en présentiel ou à distance (visio). Vous choisissez :

Formation en présentiel

Formation à distance

**Les frais de formation sont de 430€ en présentiel ou 380€ à distance.  
Modalités de règlement indiquées en page 5.**

## INFORMATIONS PERSONNELLES

Nom :

Prénom :

Date de naissance :  Age :  ans

Lieu de naissance :  Nationalité :

Adresse :

Code postal :  Ville :

Numéro de téléphone :

Email :

Situation actuelle :  Demandeur d'emploi  Salarié/Travailleur  Étudiant

### PEP'S FORMATIONS - SAS

Siège social : 7 Rue Charles Péguy 14000 Caen - Siège centre de formation : 8 rues de la folie 14000 Caen  
SIRET : 834 225 427 RCS CAEN - Numéro d'agrément : 28140316314  
Formation Habilitée par la DRJSCS de Haute-Normandie



Tél. : 06 59 52 29 05  
contact@pepsformations.fr  
[www.pepsformations.fr](http://www.pepsformations.fr)

## FINANCEMENT

De quelle manière allez vous financer la formation ?

- Reconversion via un CPF de transition (ex congé individuel de formation).** Prise en charge auprès d'un OPCO (dossier de demande de congé de formation à faire compléter par l'employeur et l'organisme de formation 4 mois avant le démarrage de l'action).
- Une convention avec Pôle Emploi (Aide Individuelle à la Formation).** Devis spécifique à demander à notre organisme Pep's Formations - Montant de prise en charge plafonné.
- CPF (Compte Personnel de Formation).** Possibilité de saisir la demande sur la plate-forme « mon compte formation » dès diffusion des résultats des tests de sélection.
- Autofinancement.** Vous prenez en charge à titre individuel les frais pédagogiques de la formation :
- En totalité
  - Partiellement → Précisez le cofinancement\* :

\*Joindre le justificatif de la prise en charge ou des démarches en cours.

**Si vous êtes salarié :** Nos formations peuvent être prises en charge dans le cadre du Plan de Développement des Compétences de votre entreprise. Le PDC recense l'ensemble des actions de formation mises en place par l'employeur pour ses salariés (cf : [www.travail-emploi.gouv.fr](http://www.travail-emploi.gouv.fr))

**Si vous êtes demandeur d'emploi :** En fonction de votre profil, une prise en charge peut être possible. N'hésitez pas à effectuer une demande de prise en charge auprès de votre conseiller Pôle Emploi ou Mission Locale.

**Si vous êtes un particulier en autofinancement :** Nous acceptons les règlements en plusieurs échéances.

### PEP'S FORMATIONS - SAS

Siège social : 7 Rue Charles Péguy 14000 Caen - Siège centre de formation : 8 rues de la folie 14000 Caen  
SIRET : 834 225 427 RCS CAEN - Numéro d'agrément : 28140316314  
Formation Habilitée par la DRJSCS de Haute-Normandie



Tél. : 06 59 52 29 05  
contact@pepsformations.fr  
[www.pepsformations.fr](http://www.pepsformations.fr)

## PIECES JUSTIFICATIVES

**Merci d'envoyer le présent dossier d'inscription intégralement complété (assurez-vous d'avoir indiqué votre choix de formation en page 3) ainsi que les pièces justificatives demandées ci-dessous, soit :**

Par courrier :  <b>PEP'S formations Organisme de formation 7 rue Charles Péguy 14000 Caen</b>	Par mail :  <a href="mailto:formations.peps@gmail.com">formations.peps@gmail.com</a>
---	--

- Pour les personnes de nationalité française, copie de la carte nationale d'identité ou du passeport.
- Pour les personnes de nationalité étrangère, copie de la carte de séjour (ou son récépissé) valide, accompagnée du passeport.
- Chèque de 430 euros pour la formation en présentiel **ou** de 380 euros pour la formation à distance, à l'ordre de Pep's Formations, à envoyer par courrier à l'adresse suivante : PEP'S Formations Organisme de formation 7 rue Charles Péguy 14000 Caen.

### PEP'S FORMATIONS - SAS

Siège social : 7 Rue Charles Péguy 14000 Caen - Siège centre de formation : 8 rues de la folie 14000 Caen  
SIRET : 834 225 427 RCS CAEN - Numéro d'agrément : 28140316314  
Formation Habilitée par la DRJSCS de Haute-Normandie