PROGRAMME DE FORMATION e-learning



EN TOUT OU PARTIE À DISTANCE

INTITULE DE FORMATION : « PILATES FONDAMENTAL »

OBJECTIFS: Être capable de comprendre la respiration thoracique latérale

Enseigner les principes fondamentaux des exercices de Pilates au sol

Réaliser et encadrer une routine de postures en toute sécurité

Connaître les 15 postures « Fondamental »

Être capable d'adapter les postures aux différentes pathologies

PUBLIC CONCERNÉ

Educateurs sportifs

Préparateurs physiques

Danseurs

Coachs sportifs

Kinésithérapeutes

Ostéopathes

PRÉREOUIS

BPJPS (Brevet Professionnel

de la Jeunesse, de l'éducation

Populaire et du Sport)

ou

CQP ALS AGEE (Certificat

de Oualification Professionnelle

Animateur Loisir Sportif option

Activités Gymniques d'Entretien

et d'Expressions)

ou

Diplôme d'état de danse

oı

Licence STAPS

DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

Durée globale estimée :

50 heures à distance,

dont 4 heures en visioconférence

Dates de la formation : du 14/01/2026 au 14/01/2027

Coût de la formation : 450,00€ net de taxes

TVA non applicable - article 293 B du CGI

CONTENU DE LA FORMATION

Théorique : diaporama sur la respiration thoracique latérale Les référentiels de la méthode Pilates et les 6 principes de base **Pratique :** apprentissage, pédagogie et descriptif des 15 postures

« Pilates fondamental »

Adaptations aux publics et pathologies

MODALITÉS D'ASSISTANCE PÉDAGOGIQUE

Formatrice: Lobo Odette, née le 08/10/1969, diplômée d'état des métiers de la forme et des activités physiques sportives pour tous, Instructeur: Pilates (niveaux complets), marche nordique, yoga et posturologie (1er module)

MODALITÉS D'ASSISTANCE TECHNIQUE

Courriel, chat/forum, téléphone, visioconférence.

L'assistance est synchrone pour le volet administratif, les cours en visioconférence et asynchrone pour les contenus d'apprentissage et vidéo, quiz et QCM. Les réponses se font par retour de mail ou chat, fréquence : 1 à 2 fois par semaine.

TYPE D'ACTIVITÉS EFFECTUÉES ET DURÉE ESTIMÉE

Classe virtuelle: 4 heures de visioconférence / 30 minutes d'assistance téléphonique par semaine / 50 heures minimum de travail en ligne pour apprendre les postures, par le biais de vidéo

Livret de formation : téléchargeable pour chaque module

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Evaluation des acquis : quiz et QCM

La nature des travaux : le stagiaire doit participer à un cours en visioconférence

avec le formateur

Durée estimée : 1h30

La nature de l'évaluation : être capable de suivre une session en live avec les adaptations

La durée : 1h30

MOYENS TECHNIQUES

Plateforme E-learning, visioconférence, suivi vidéo

Lobody Formation - Déclaration enregistrée auprès de la préfecture Rhône-Alpes sous le numéro : 84380752138 N° SIRET 88758525500011 Code Naf : 8551Z