

# 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

### PRÉREQUIS

BPJPS (Brevet Professionnel

de la Jeunesse, de l'éducation

Populaire et du Sport)

*ou*

CQP ALS AGEE (Certificat

de Qualification Professionnelle

Animateur Loisir Sportif option

Activités Gymniques d'Entretien  
et d'Expressions)

*ou*

Diplôme d'état de danse

*ou*

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 04/03/2026 au 04/03/2027

**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 (1<sup>er</sup> 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