

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^{er} 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