PROGRAMME DE FORMATION e-learning

EN TOUT OU PARTIE À DISTANCE

lobody FORMATION

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 03/12/2026 au 03/12/2027

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