

# PROGRAMME de FORMATION e-learning

## PILATES "SENIOR"

### INTITULE DE FORMATION : « PILATES SENIOR »

**OBJECTIFS :** Connaître les pathologies liées aux seniors

Réaliser et encadrer une routine de postures adaptées aux seniors et pathologies

Être capable d'adapter les postures aux différentes pathologies et publics

Un positionnement pédagogique sera effectué avant le début de formation.



**lobody**  
FORMATION

#### PUBLIC CONCERNÉ

Educateurs sportifs  
Préparateurs physiques  
Danseurs  
Coachs sportifs  
Kinésithérapeutes  
Ostéopathes

#### PRÉREQUIS

- Être majeur  
- Modules Pilates « Fondamental » BPJPS  
HM CC  
-ou du CQP (ALS AGEE FITNESS)  
-ou du Diplôme d'état de danse  
-ou Licence STAPS/APA

#### DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

**Durée globale estimée :**

16 heures à distance

**Dates de la formation :**

du 20/05/2026 au 20/05/2027

**A partir du paiement :**

validité d'accès 1 année

**Coût Total : 300,00 €**

TVA non applicable, article 293B du CGI

#### CONTENU DE LA FORMATION

**Théorique :** Connaître les différentes pathologies liées aux seniors

**Pratique :** Réaliser et encadrer une routine de postures adaptées aux seniors

Adapter les postures aux différentes pathologies et publics

#### 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.

L'assistance est synchrone pour le volet administratif 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 :** 30 minutes d'assistance téléphonique par semaine

16 heures minimum de travail en ligne pour apprendre les postures, par le biais de vidéo

**Livret de formation :** téléchargeable

#### MODALITÉS D'ÉVALUATION

**Evaluation des acquis :** quiz

**La nature des travaux :** apprenant doit apprendre par le biais de vidéos les postures liées aux seniors

**Durée estimée :** 16 heures

La nature de l'évaluation : QCM

**La durée :** à son rythme

#### MOYENS TECHNIQUES

Plateforme E-learning, vidéos du cours, suivi vidéo