

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 04/07/2026 au 04/07/2027

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^{er} 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