

# PROGRAMME - FORMATION e-learning

## PILATES "Reformer"

### INTITULE DE FORMATION : « PILATES Reformer »

#### OBJECTIFS : Connaître les réglages régler et décrire le Reformer

Savoir et apprendre l'utilisation et les normes de sécurité du Reformer

Enseigner encadrer les postures Pilates fondamentale et intermédiaire

Être capable d'adapter les postures aux différentes pathologies

Un positionnement pédagogique sera effectué avant le début de formation.

#### CONTENU DE LA FORMATION

**Théorique :** Descriptif et connaissance des réglages et gestion du REFORMER

**Pratique :** Savoir et apprendre l'utilisation et les normes de sécurité du Reformer

Enseigner encadrer les postures Pilates fondamentale et intermédiaire

Être capable d'adapter les postures aux différentes 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.

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

20 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 :** 20 heures

La nature de l'évaluation : QCM

**La durée :** à son rythme

#### MOYENS TECHNIQUES

Plateforme E-learning, suivi vidéo



#### PUBLIC CONCERNÉ

Educateurs sportifs

Préparateurs physiques

Danseurs

Coachs sportifs

Kinésithérapeutes

#### 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 :**

20 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 :** 790,00 €

TVA non applicable, article 293B du CGI