DEVIS - FORMATION e-learning

PILATES "Fondamental + Reformer"

INTITULE DE FORMATION : « PILATES "Fondamental + Reformer" »

OBJECTIFS : Comprendre les référentiels Pilates Fondamental
Apprendre la technique Pilates fondamental au sol puis sur le Reformer
Être capable de comprendre et régler le matériel du Reformer
Connaître et enseigner les postures de Pilates sur le Reformer
Être capable d'adapter les postures aux différentes pathologies au sol et sur le Reformer

PRÉREQUIS
- Être majeur
- Modules Pilates « Fondammental » 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 :
70 heures à distance
Dates de la formation :
du 25/12/2026 au 25/12/2027
A partir du paiement :
validité d'accès 1 année

Coût Total : 990,00 €

TVA non applicable, article 293B du CGI

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
Comprendre les référentiels Pilates Fondamental
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 (1er 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
70 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 : 70 heures
La nature de l'évaluation : QCM
La durée : à son rythme

MOYENS TECHNIQUES
Plateforme E-learning, suivi vidéo