# PROGRAMME DE FORMATION e-learning



# EN TOUT OU PARTIE À DISTANCE

### INTITULE DE FORMATION : « PILATES INTERMÉDIAIRE »

OBJECTIFS : Enseigner la technique « Intermédiaire » des exercices de Pilates au sol Réaliser et encadrer une routine de postures en toute sécurité

Connaître les 25 postures « Intermédiaire »

Etre capable d'adapter les postures aux différentes pathologies

#### PUBLIC CONCERNÉ

Educateurs sportifs

Préparateurs physiques

Danseurs

Coachs sportifs

Kinésithérapeutes

Ostéopathes

#### **PRÉREQUIS**

Etre en possession du module

Pilates « Fondammental »

du 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 :

20 heures à distance,

dont 4 heures en visioconférence

Dates de la formation :

du 14/01/2026 au 14/01/2027

Coût de la formation: 450,00 € net de taxes TVA non applicable - article 293B du CGI

#### CONTENU DE LA FORMATION

**Théorique :** diaporama sur la respiration thoracique latérale **Pratique :** apprentissage, pédagogie et descriptif des 25 postures

Pilates « Intermédiaire »

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 / 20 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

Lobody Formation - Déclaration enregistrée auprès de la préfecture Rhône-Alpes sous le numéro : 84380752138 N° SIRET 88758525500011 Code Naf : 8551Z