

# 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 « Fondamental »

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 09/09/2024 au 09/09/2025

**Coût de la formation :** 350,00 € 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 (1<sup>er</sup> 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