PROGRAMME DE FORMATION e-learning



EN TOUT OU PARTIE À DISTANCE

INTITULE DE FORMATION : « PILATES EXPERT »

OBJECTIFS : Enseigner la technique « Expert » des exercices de Pilates au sol Réaliser et encadrer une routine de postures en toute sécurité Connaître les 35 postures « Expert »

Etre capable d'adapter les postures aux différentes pathologies

PUBLIC CONCERNÉ

Educateurs sportifs Préparateurs physiquess

Danseurs Coachs sportifs

Kinésithérapeutes

Ostéopathes

PRÉREOUIS

Etre majeur et être en possession des modules Pilates « Fondammental »

& « Intermédiaire »

du BPJPS (Brevet Professionnel

de la Jeunesse, de l'éducation

Populaire et du Sport)

ou du COP ALS AGEE (Certificat

de Qualification Professionnelle

Animateur Loisir Sportif option

Activités Gymniques d'Entretien

et d'Expressions) ou du Diplôme

d'état de danse ou Licence STAPS

DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

Durée globale estimée :

30 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 Les référentiels de la méthode Pilates et les 6 principes de base **Pratique :** apprentissage, pédagogie et descriptif des 35 postures

Pilates « Expert »

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 / 30 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