

# 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 »  
Être capable d'adapter les postures aux différentes pathologies

### PUBLIC CONCERNÉ

Educateurs sportifs  
Préparateurs physiques  
Danseurs  
Coachs sportifs  
Kinésithérapeutes  
Ostéopathes

### PRÉREQUIS

Être majeur et être en possession des modules Pilates « Fondamental » & « Intermédiaire » du BPJPS (Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'éducation Populaire et du Sport) **ou** du CQP 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 04/03/2026 au 04/03/2027

**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 (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 / 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