

## INTITULE DE FORMATION : « PILATES Fondamental-Intermédiaire-Expert »

### OBJECTIFS :

Enseigner la technique «PILATES Fondamental-intermédiaire-expert» des exercices de Pilates au sol  
 Réaliser et encadrer une routine de postures en toute sécurité  
 Connaître les 35 postures de la méthode Pilates  
 Être capable d'adapter les postures aux différentes pathologies et public

PUBLIC CONCERNÉ	
Educateurs sportifs	
Préparateurs physiques	
Danseurs	
Coachs sportifs	
Kinésithérapeutes	
Ostéopathes	
PRÉREQUIS	
Être majeur	
Être titulaire 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 :	
60 heures à distance dont 10 heures en visioconférence	
Dates de la formation :	
du 04/03/2026 au 04/03/2027	
<b>Coût Total : 980,00 € HT</b>	
<b>TVA non applicable, article 293B du CG</b>	

### 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 fondamental-Intermédiaire-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

### MODALITÉS D'ASSISTANCE TECHNIQUE

Courriel, chat/forum, téléphone, visioconférence.

L'assistance est synchrone pour le volet administratif, les cours en visio 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 :** 10 heures de visioconférence 30mn d'assistance téléphonique par semaine / 30 heures minimum de travail en ligne pour s'approprier les postures, par le biais de vidéo

**Livret de formation :** téléchargeable pour chaque module

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

**Evaluation des acquis :** 45 quiz et QCM de 60 questions

**La nature des travaux :** le stagiaire doit participer à un cours en visio avec le formateur

**Durée Estimée :** 60 heures

**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