# PROGRAMME DE FORMATION e-learning
## EN TOUT À DISTANCE

**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 03/12/2026 au 03/12/2027

**Coût Total : 980,00 € HT**

**TVA non applicable, article 293B du CG**

**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