

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,

l'éducation Populaire et du Sport)

du CQP ALS AGEE (Certificat de

Loisir Sportif option Activités Gymniques

d'Entretien et d'Expressions)

du Diplôme d'état de danse

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 14/01/2026 au 14/01/2027

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

de 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

Qualification Professionnelle Animateur 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

LOBODY FORMATION - Déclaration enregistrée auprés du préfet de la région Rhône-Alpes sous le numero : 84380752138 N° Siret 88758525500011 Code naf: 8551Z