

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

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