

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



## INTITULE DE FORMATION : « PILATES Petit matériel »

**OBJECTIFS :** Apprendre la technique du matériel swissball-ring-foam roller

Apprendre les postures Pilates sur le petit matériel

Réaliser et encadrer une routine de postures avec petit matériel en toute sécurité

Être capable d'adapter les postures aux différentes pathologies sur le matériel

### PUBLIC CONCERNÉ

Educateurs sportifs  
Préparateurs physiques  
Danseurs  
Coachs sportifs  
Kinésithérapeutes  
Ostéopathes

### PRÉREQUIS

Être majeur  
Obtention des modules: Pilates fondamental et intermédiaire  
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 :** 30 heures

**Dont en présentiel :** 0 heure

**Dont en visioconférence :** 12 heures

**Dates de la formation :**

du 05/06/2026 au 05/06/2027

**Durée d'accès :** 365 jours à compter du paiement

**Coût de la formation :** 450,00€ net de taxes  
TVA non applicable - article 293B du CGI

### CONTENU DE LA FORMATION

**Théorique :**

Nomenclature du swiss ball - Foam roller – Ring

Les référentiels de la méthode Pilates et les 6 principes de base

**Pratique :**

Apprentissage, pédagogie et descriptif des postures sur petit matériel.

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 :** yoga

**Marion Perivolos née le 7/03/1990**, licence STAPS /professeur de YOGA 500h

### 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 :** 12 heures de visioconférence / 30 minutes d'assistance

téléphonique par semaine / 60 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