PROGRAMME DE FORMATION e-learning

EN TOUT OU PARTIE À DISTANCE

lobody FORMATION

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 03/12/2026 au 03/12/2027
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 Perivolas 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