

# 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

#### 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

#### 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 04/03/2026 au 04/03/2027

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

#### 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