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

fondamental et intermédiaire Être titulaire du BPJPS (Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'éducation Populaire et du Sport) ou du COP 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

Être majeur Obtention des modules: Pilates

DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

Durée globale estimée : 30 heures

Dont en visioconférence : 12 heures

Dates de la formation : du 14/01/2026 au 14/01/2027

Dont en présentiel : 0 heure

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

Lobody Formation - Déclaration enregistrée auprès de la préfecture Rhône-Alpes sous le numéro : 84380752138 N' SIRET 88758525500011 Code Naf : 8551Z