

PROGRAMME DE FORMATION e-learning

EN TOUT OU PARTIE À DISTANCE



INTITULE DE FORMATION : « PILATES EXPERT »

OBJECTIFS : Enseigner la technique « Expert » des exercices de Pilates au sol
Réaliser et encadrer une routine de postures en toute sécurité
Connaître les 35 postures « Expert »
Etre capable d'adapter les postures aux différentes pathologies

PUBLIC CONCERNÉ

Educateurs sportifs
Préparateurs physiques
Danseurs
Coachs sportifs
Kinésithérapeutes
Ostéopathes

PRÉREQUIS

Etre majeur et être en possession des modules Pilates « Fondamental »

et « Intermédiaire »

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 h à distance, dont 4 h en visio

Dates de la formation :

du 01/01/23 au 01/01/24

Coût de la formation : 450,00 €

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 « 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 (1^{er} module)

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, quizz 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 : 4 heures de visioconférence / 30 mn d'assistance

téléphonique par semaine / 30 h minimum de travail en ligne pour apprendre les postures, par le biais de vidéo (validité du module : 3 mois)

Livret de formation : téléchargeable pour chaque module

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Evaluation des acquis : quizz et QCM

La nature des travaux : le stagiaire doit participer à un cours en visio 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