

PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

PILATES POST NATAL

NIVEAU

Spécialisation

DURÉE ESTIMÉE

10h00

PUBLIC CIBLE

- Toute personne déjà initiée au Pilates

PRÉ-REQUIS

- Avoir des connaissances basiques en Pilates
- Savoir enseigner quelques exercices de Pilates

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES...

- Introduire le module Pilates e-learning et donner les clés de navigation sur la plateforme de formation
- Identifier les phases de la grossesse permettant de comprendre les changements après accouchement
- Réviser l'anatomie et les fonctions musculaires
- Disposer de moyens d'évaluer le sujet en phase postnatale
- Installer et préparer le sujet à la séance Pilates
- Disposer d'un ensemble d'exercices utilisables en postnatal, au tapis avec et sans accessoires
- Evaluer ses connaissances
- Cloturer la formation



APTITUDES

- Comprendre le contexte de postpartum afin de proposer des exercices de renforcement et d'entretien chez la femme après accouchement.

COMPETENCES

- Identifier les besoins spécifiques en post natal
- Evaluer le sujet rapidement grâce à des méthodes faciles et reproductibles
- Proposer des exercices cohérents adaptés au sujet en post natal

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Introduction
- Présentation
- Rappels anatomiques & fonctions musculaires
- Evaluations du sujet
- Exercices préparatoires
- Exercices avec le Swiss Ball
- Exercices au sol assis & à genoux
- Exercices latéraux
- Exercices d'extension
- Questionnaires
- Cloture

METHODES MOBILISEES

Méthodes expositives : vidéos, images, présentations, textes
Méthodes actives : guides de mise en place des exercices
Méthodes interrogatives : Questionnaires



MOYENS TECHNIQUES

Plateforme E-Learning AGORA AFINITY comprenant : Pdf, vidéos, images, présentations slides, textes, articles et bandes audio Outil : Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette Matériel : Balles lestées, ballon paille, soft ball, Swiss Ball (Ballon Klein), rouleau Pilates

MOYENS D'ENCADREMENT

100% distanciel asynchrone Responsable pédagogique joignable depuis le forum
Email : kpilates.formation@gmail.com

MODALITÉS D'ACCÈS

L'accès à nos formations peut être initié, soit par le professionnel travailleur indépendant, soit par l'employeur, soit à l'initiative du salarié avec l'accord de ce dernier. Pour chaque demande de formation, nous réalisons une analyse du besoin d'entrée en formation

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Avant formation : recueil du positionnement et des besoins Pendant la formation : évaluation des acquis par des Quiz et questionnaires Fin de la formation : recueil du positionnement et de la satisfaction A distance : évaluation de la mise en pratique des exercices et technique

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Une compensation pour accueillir les personnes présentant un handicap est envisagée (faire la demande à K-Pilates pour une version audio).

DURÉE D'ACCÈS

Version - 2024 Inscription ouverte Validité d'accès au module : 90 jours

TAUX DE REUSSITE

n/a





Agora Learning Infinity

DEBOUCHES

Développement des compétences professionnelles

