

PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

PILATES POSTNATAL

NIVEAU

Spécialisation

DURÉE ESTIMÉE

10h00

PUBLIC CIBLE

- Toute personne déjà initiée au Pilates (coachs, kinés, enseignants APA)

PRÉ-REQUIS

- Avoir suivi une formation Pilates tapis d'au moins 3 jours (21h)
- Avoir une connaissance même basique des accessoires et de leurs fonctions

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 et les changements physiologiques liés à la grossesse et à l'accouchement
- Prendre en compte les contextes spécifiques lors de l'encadrement des activités physiques postnatales
- Réviser les connaissances en anatomie et sur les fonctions musculaires pertinentes
- Acquérir des outils pour évaluer l'état du sujet en phase postnatale
- Préparer le sujet et l'installer correctement avant une séance de Pilates postnatal



- Disposer d'un ensemble d'exercices adaptés en postnatal, avec ou sans accessoires, à pratiquer au tapis
- Valider les connaissances et compétences acquises au cours de la formation
- Clôturer le parcours en résumant les points essentiels abordés dans le module de formation

APTITUDES

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

COMPETENCES

- Savoir proposer des exercices de Pilates adaptés aux besoins spécifiques en postnatal, en prenant en compte la récupération physique et les capacités fonctionnelles du sujet.

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Introduction
- Présentation de la grossesse et du post-partum
- Exposé des contextes d'entraînement
- Rappels anatomiques & fonctions musculaires
- Évaluations primaires partie 1 & 2
- Installation et exercices préparatoires
- Exercices avec le Swiss Ball
- Exercices au sol assis & à genoux
- Exercices latéraux
- Exercices d'extension



- Questionnaires
- Clôture

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 - 2025 Inscription ouverte Accès immédiat après achat Validité du module : 90 jours

TAUX DE REUSSITE

n/a

DEBOUCHES

Développement des compétences professionnelles

