

PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

PILATES PRENATAL

NIVEAU

Spécialisation

DURÉE ESTIMÉE

10h00

PUBLIC CIBLE

- Toute personne déjà initiée à l'enseignement du 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.
- Approfondir les connaissances sur l'anatomie et les fonctions musculaires essentielles pendant la grossesse.
- Analyser les recommandations et les précautions liées à la pratique d'une activité physique durant la grossesse.
- Maîtriser les bases de conception d'un programme d'entraînement prénatal.



- Décrypter le contexte d'entraînement pendant la grossesse, trimestre par trimestre.
- Installer et mettre en oeuvre des techniques de relâchements et d'étirements.
- Mettre en œuvre des exercices d'ouverture adaptés pour préparer le corps à l'entraînement.
- Disposer d'exercices Pilates utilisables à différents stades de la grossesse.
- 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

- Concevoir des séances de Pilates prénatal adaptées, en intégrant des techniques de relâchement, d'étirement et de renforcement.

COMPETENCES

- Être capable de concevoir des séances adaptées à la grossesse, en intégrant des phases de relâchement, d'étirement, et de renforcement musculaire.

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Introduction
- Présentation des phases de la grossesse et changements liés
- Anatomie et fonctions musculaires essentielles
- Grossesse et activité physique
- Bases de conception d'un programme d'entraînement prénatal
- Contexte d'entraînement Pilates trimestre par trimestre
- Installation et préparation aux exercices



- Exercices préparatoires
- Exercices globaux de renforcement avec et sans accessoires
- Questionnaires
- Clôture

METHODES MOBILISEES

■ Méthodes expositives : vidéos, images, présentations, textes ■ Méthodes actives : guide 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 : Tapis, arc, ballon paille, ballon Klein, élastique, lestes

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, soit à l'initiative propre du salarié. Pour chaque demande de formation, nous réalisons une analyse du besoin d'entrée en formation

MODALITÉS D'EVALUATION

■ 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

