

PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

PILATES PRENATAL

NIVEAU

Spécialisation

DURÉE ESTIMÉE

10h00

PUBLIC CIBLE

- La formation s'adresse avant tout aux kinés, enseignants APA et coachs indépendants ou salariés.
- Autres professionnels : il est fortement recommandé de vérifier votre éligibilité à enseigner le Pilates contre rémunération dans le cadre d'un usage professionnel.

PRÉ-REQUIS

- Avoir des connaissances de base en anatomie fonctionnelle et en analyse du mouvement.
- Avoir suivi une formation pratique en Pilates et connaître le répertoire Matwork en totalité ou partialité
- Connaître les fonctions de base des accessoires utilisés en Pilates.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES...

- Décrire les différentes phases de la grossesse ainsi que les adaptations physiologiques associées.
- Identifier les principales modifications anatomiques et fonctionnelles impliquées dans l'organisation du mouvement en période prénatale.
- Identifier les recommandations et précautions associées à l'activité physique en période prénatale.



- Analyser les bases de conception d'un programme d'entraînement prénatal.
- Identifier les adaptations du mouvement en fonction des différentes phases de la grossesse.
- Analyser les principes d'installation et de préparation à l'exercice.
- Présenter les exercices du répertoire Pilates à différents stades de la grossesse.

APTITUDES

- Comprendre les adaptations du mouvement en période prénatale et mobiliser les concepts du Pilates en séance prénatale.

COMPETENCES

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

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Introduction au module et prise en main de la plateforme.
- Présentation des phases de la grossesse et des changements associés.
- 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.
- Principes d'installation et de préparation aux exercices.
- Présentations d'exercices préparatoires.
- Présentation d'exercices globaux de renforcement avec et sans accessoires.
- Questionnaires d'évaluation des connaissances.



- Clôture et synthèse du module.

METHODES MOBILISEES

- Méthodes expositives : apports théoriques structurés à partir de supports visuels (textes, audio, vidéos...) - Méthodes interrogatives : questionnaires d'auto-évaluation

MOYENS TECHNIQUES

Plateforme e-Learning sécurisée AGORA AFINITY comprenant : Pdf, vidéos, images, présentations slides, textes, articles et bandes audio Support : Fiches synthétiques formant un feuillet pédagogique complet Outil : Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette Matériel : Tapis Accessoires : arc, ballon paille, swiss ball, 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. Pour chaque demande de formation, nous réalisons une analyse du besoin d'entrée en formation. Un entretien préalable peut être réalisé à la demande du candidat. Pour toute question ou demande de devis, contactez-nous par mail : kpilates.formation@gmail.com

MODALITÉS D'EVALUATION

- Évaluation initiale de positionnement - Évaluations formatives durant la formation - Évaluation finale des connaissances - Questionnaire de satisfaction - Évaluation à distance sur l'atteinte des objectifs

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES



Une compensation pour accueillir les personnes présentant un handicap est envisageable. Vous pouvez en faire la demande auprès de K-Pilates afin de bénéficier d'une adaptation ou d'être orienté(e) vers les acteurs compétents.

DURÉE D'ACCÈS

Version - 2026 Inscription ouverte toute l'année. L'accès à la formation se fait directement et automatiquement après règlement total de la formation. Validité du parcours après achat : 90 jours (3 mois)

TAUX DE REUSSITE

n/a

DEBOUCHES

Développement des compétences professionnelles

