Agora Learning Infinity

PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

PILATES PRE NATAL

NIVEAU	DURÉE ESTIMÉE
Spécialisation	8h00

PUBLIC CIBLE

- Toute personne déjà initiée à l'enseignement du Pilates

PRÉ-REQUIS

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

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 pendant la grossesse et les indications d'entrainement physique
- Exposer le contexte et les conditions d'entrainement Pilates pendant la grossesse
- Réviser l'anatomie et les fonctions musculaires essentielles pendant la grossesse
- Installer et préparer le sujet à la séance Pilates par des relâchements & étirements
- Proposer des exercices préparant à la stabilisation lombo-pelvienne

- Disposer d'exercices Pilates de renforcement utilisables pendant la grossesse
- Evaluer ses connaissances
- Clôturer la formation

APTITUDES

- Appréhender les indications et limites à l’utilisation des exercices de Pilates dans le cadre du pré partum.

COMPETENCES

- Savoir proposer un programme d'entraînement cohérent avec la phase de prise en charge
- Adapter ses techniques en modifiant les exercices à l'aide des accessoires
- Identifier les signes d'arrêt

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Introduction
- Grossesse & activité physique
- Contexte d'entrainement Pilates
- Rappels anatomiques & fonctions musculaires
- Préparation aux exercices
- Exercices de stabilisation lombo-pelvienne
- Exercices de renforcement
- Questionnaires
- Cloture

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

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 été 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 : receuil du positionnement et des besoins Pendant la formation : évaluation des acquis par des Quiz et questionnaires Fin de la formation : receuil 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'acces au module : 90 jours

TAUX DE REUSSITE

Taux de réussite de 65%

DEBOUCHES

Développement des compétences professionnelles