

## PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

Votre module DECOUVERTE gratuit

### NIVEAU

Fondamental

### DURÉE ESTIMÉE

4h00

### PUBLIC CIBLE

- Tout public

### PRÉ-REQUIS

- Aucun

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES...

- Introduire le module Pilates e-learning et donner les clés de navigation sur la plateforme de formation
- Faire un point sur les idées reçues et les clichés en Pilates
- Définir la méthode Pilates
- Découvrir la variété de pratique du Pilates
- Comprendre l'offre de formation en Pilates
- Clôturer la formation

### APTITUDES



- Découvrir les différentes pratiques du Pilates et faire le point sur les idées reçues concernant cette méthode.

## COMPETENCES

- Identifier les éléments marqueurs de la méthode Pilates et développer une réflexion autour des concepts et principes.

## CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Introduction
- Les idées reçues
- Définition de la méthode
- Les différents types de Pilates
- La formation
- Clôture

## METHODES MOBILISEES

Méthodes expositives : vidéos, images, présentations, textes Méthodes actives : pratique d'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 : aucun

## 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 par tous.

## 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

## 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 Validité d'accès au module : 30 jours

## TAUX DE REUSSITE

n/a

## DEBOUCHES

Initiation au Pilates

