

## PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

### CERCLE PILATES

#### NIVEAU

Accessoirisation

#### DURÉE ESTIMÉE

5h00

### PUBLIC CIBLE

- Enseignants Pilates (coachs, kinés, enseignants APA)

### PRÉ-REQUIS

- Avoir suivi une formation Pilates tapis d'au moins 3 jours (21h)

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES...

- Introduire le module Pilates e-learning et donner les clés de navigation sur la plateforme de formation.
- Présenter et détailler l'accessoire
- Savoir placer le cercle Pilates pour préparer les exercices au tapis
- Disposer d'exercices réalisables au tapis avec le Cercle Pilates
- Valider les connaissances acquises au cours de la formation
- Clôturer le parcours en résumant les points essentiels abordés dans le module

### APTITUDES



- Savoir utiliser à bon escient l'accessoire Pilates, et connaître un nombre important de variations aux exercices

## COMPETENCES

- Utiliser l'accessoire Pilates de manière appropriée pour modifier les exercices en fonction des besoins spécifiques des pratiquants

## CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Introduction
- Présentation de l'accessoire
- Préparations & activations à l'aide du Cercle Pilates
- Exercices de renforcement (15aine d'exercices)
- Questionnaires
- Clôture

## METHODES MOBILISEES

■ Méthodes expositives : vidéos, images, présentations, textes ■ Méthodes actives : pratique d'exercices ■ Méthodes interrogatives : Questionnaires

## MOYENS TECHNIQUES

Plateforme E-Learning AGORA AFINITY Outil : Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette Matériel : Cercle 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 L'accès aux contenus pédagogiques se fait directement après achat. Validité du module : 60 jours

## TAUX DE REUSSITE

66% de réussite aux questionnaires

## DEBOUCHES

Développement des compétences professionnelles.

