

PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

CERCLE PILATES

NIVEAU

Accessoirisation

DURÉE ESTIMÉE

5h00

PUBLIC CIBLE

- Enseignants Pilates
- Toute personne ayant une expérience dans l'enseignement du Pilates

PRÉ-REQUIS

- Connaitre les bases et principes du Pilates
- Savoir enseigner les exercices fondamentaux de la méthode Pilates

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
- Évaluer ses connaissances
- Clôturer la formation

APTITUDES



- Savoir utiliser à bon escient les accessoires Pilates, et connaître un nombre important de variations aux exercices

COMPETENCES

- Savoir utiliser l'accessoire en fonction de l'effet recherché
- Répondre aux problématiques et besoins propres des individus grâce à l'accessoire

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Introduction
- Présentation
- Préparations & activations
- 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 - 2024 Inscription ouverte et permanente
Validité d'accès au module : 60 jours

TAUX DE REUSSITE

66% de réussite aux questionnaires

DEBOUCHES

Développement des compétences professionnelles.

