

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.

