

## PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

### BALLES LESTÉES

#### NIVEAU

Accessoirisation

#### DURÉE ESTIMÉE

5h00

### PUBLIC CIBLE

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

### PRÉ-REQUIS

- Avoir suivi une formation Pilates tapis d'au moins 3 jours

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES...

- Introduire le module Pilates e-learning et donner les clés de navigation sur la plateforme de formation
- Présenter et détailler l'accessoire
- Présenter les techniques de relâchement possibles à l'aide de la Balle lestée
- Connaître un ensemble d'exercices modifiés avec les Balles lestées (15aine d'exercices)
- Evaluer vos connaissances
- Clôturer la formation

### APTITUDES



- Savoir utiliser à bon escient les balles lestées en 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 aux accessoires

## CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Introduction
- Présentation
- Relâchements
- Exercices de tonification
- Questionnaires
- Cloture

## 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 : Balles lestées de 450 à 900 grammes

## MOYENS D'ENCADREMENT

100% distanciel asynchrone Responsable pédagogique joignable depuis le forum.



## 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 Validité d'accès au module : 60 jours

## TAUX DE REUSSITE

n/a

## DEBOUCHES

Développement des compétences professionnelles

