

## PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

Spécial VIP - BALLEES LESTÉES

### NIVEAU

Accessoirisation

### DURÉE ESTIMÉE

5h00

### PUBLIC CIBLE

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

### PRÉ-REQUIS

- Connaître 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
- Présenter les techniques de relâchement possibles à l'aide de la Balle lestée
- Connaître un ensemble d'exercices modifiés avec les Balles lestées
- 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

- Présentation
- Relâchements
- Tonifications (15aine d'exercices)
- 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  
Email : [kpilates.formation@gmail.com](mailto:kpilates.formation@gmail.com)



## MODALITÉS D'ACCÈS

## 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

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, soit à l'initiative propre du salarié. Pour chaque demande de formation, nous réalisons une analyse du besoin d'entrée en formation 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

