

PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

Spécial VIP - SWISS BALL

NIVEAU

Accessoirisation

DURÉE ESTIMÉE

4h00

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
- Disposer d'exercices préparatoires au tapis avec le ballon de Klein ou Swiss ball
- Disposer d'exercices de renforcement réalisables au tapis avec le ballon de Klein ou Swiss ball
- Evaluer 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 aux accessoires

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Introduction
- Présentation
- Questionnaire 1
- Préparations
- Exercices partie 1&2 (10aine d'exercices)
- Questionnaire 2
- 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 : ballon de Klein / swiss ball

MOYENS D'ENCADREMENT



100% distanciel asynchrone Responsable pédagogique joignable depuis le forum
Email : 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 RÉUSSITE

Taux de réussite de 78%

DEBOUCHES

Développement des compétences professionnelles

