

PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

PACK 3 ACCESSOIRES I

NIVEAU

Accessoirisation

DURÉE ESTIMÉE

14h00

PUBLIC CIBLE

- Enseignants Pilates

PRÉ-REQUIS

- Avoir une formation Pilates 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 les accessoires
- Disposer d'exercices réalisables au tapis avec les Balles lestées
- Disposer d'exercices réalisables au tapis avec le Cercle Pilates
- Disposer d'exercices réalisables au tapis avec le Swiss Ball
- Evaluer ses connaissances
- Clôturer la formation

APTITUDES



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

COMPETENCES

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

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Présentation des accessoires
- Préparations et/ou relâchements
- Exercices (40aine)
- Questionnaires
- Clôture

METHODES MOBILISEES

Méthodes expositives : vidéos, images, présentations, textes
Méthodes actives : guides de mise en place des 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 , cercle, swiss ball (ballon Klein)

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, soit à l'initiative propre du salarié. 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 : 180 jours

TAUX DE REUSSITE

n/a

DEBOUCHES

Développement des compétences professionnelles

