

## PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

### PACK 3 ACCESSOIRES I

<b>NIVEAU</b> Accessoirisation	<b>DURÉE ESTIMÉE</b> 14h00
-----------------------------------	-------------------------------

### 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
- Décrire les trois accessoires Pilates en expliquant leur fonction et leur utilisation
- 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
- 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 3 accessoires Pilates, et connaître un nombre important de variations aux exercices

## COMPETENCES

- Utiliser les 3 accessoires Pilates de manière appropriée pour modifier les exercices en fonction des besoins spécifiques des pratiquants

## CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Présentation des 3 accessoires
- Préparations et/ou relâchements avec les accessoires
- Exercices avec les Balles lestées (10aine)
- Exercices avec le Cercle Pilates (10aine)
- Exercices avec le Swiss Ball (10aine)
- 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 - 2025 Inscription ouverte Accès à la formation directement après règlement total de la formation. Validité du module : 180 jours

## TAUX DE REUSSITE

n/a

## DEBOUCHES

Développement des compétences professionnelles

