

PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

PILATES SANTÉ & PRÉVENTION

NIVEAU

Perfectionnement

DURÉE ESTIMÉE

10h00

PUBLIC CIBLE

- Toute personne initiée au Pilates

PRÉ-REQUIS

- Avoir suivi une formation Pilates tapis d'au moins 3 jours (21h)
- Conseillé mais non obligatoire : la formation présentielle module ACQUISITION

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES...

- Introduire le module Pilates e-learning et donner les clés de navigation sur la plateforme de formation.
- Introduire le rôle et les actions du praticien Pilates dans la préservation de la santé et l'autonomie des individus
- Rappeler l'anatomie, les fonctions musculaires et les impacts sur la santé
- Disposer en Pilates, de moyens d'évaluer l'individu par les questionnaires, la lecture posturale, en faisant le bilan des capacités et des motricités, les évaluations fonctionnelles et retour du sujet
- Déterminer les visées et objectifs de travail en Pilates
- Choisir les exercices basés sur les visées et objectifs de travail
- Construire un programme d'entraînement individuel personnalisé



- Valider les connaissances et compétences acquises au cours de la formation
- Clôturer le parcours en résumant les points essentiels abordés dans le module de formation

APTITUDES

- Développer des compétences permettant de proposer des programmes Pilates personnalisés, en tenant compte des spécificités physiques, des pathologies et des besoins de chaque individu.

COMPETENCES

- Proposer des programmes d'entraînement Pilates cohérents avec la condition physique de l'individu et en respectant les directives en termes de santé et de prévention.

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Introduction
- Présentation du module et place de l'activité physique en santé et prévention
- Anatomie fonctionnelle & pathologies liées (généralités)
- Evaluations d'entrée (questionnaires, lecture posturale, motricités et mobilités, évaluations fonctionnelles, retour du sujet)
- Détermination des objectifs de travail chez un individu
- Choix des exercices à partir des évaluations et des objectifs de travail
- Construction d'entraînements individuels adaptés au profil et/ou à la pathologie
- Questionnaires
- Clôture



METHODES MOBILISEES

■ Méthodes expositives : vidéos, images, présentations, textes, articles et bandes audio ■ Méthodes actives : guides d'exercices ■ Méthodes interrogatives : QCM

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

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'EVALUATION

■ 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 L'accès aux contenus pédagogiques se fait directement après achat. Validité du module : 90 jours



TAUX DE REUSSITE

n/a

DEBOUCHES

Développement des compétences professionnelles

