

PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

PILATES SANTÉ & PRÉVENTION

NIVEAU

Approfondissement

DURÉE ESTIMÉE

10h00

PUBLIC CIBLE

- La formation s'adresse avant tout aux kinés, enseignants APA et coachs indépendants ou salariés.
- Autres professionnels : il est fortement recommandé de vérifier votre éligibilité à enseigner le Pilates contre rémunération dans le cadre d'un usage professionnel.

PRÉ-REQUIS

- Avoir des connaissances de base en anatomie fonctionnelle et en analyse du mouvement.
- Avoir suivi une formation pratique en Pilates et connaître le répertoire Matwork en totalité ou partiellement.
- Connaître les fonctions de base des accessoires utilisés en Pilates.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES...

- Décrire le rôle du praticien Pilates dans les démarches de prévention, d'éducation à la santé et de maintien de l'autonomie
- Décrire les principaux repères anatomiques et fonctionnels impliqués dans l'organisation du mouvement et les pathologies couramment rencontrées
- Identifier les informations issues des évaluations utiles à l'élaboration d'une stratégie en Pilates



- Analyser les principes guidant l'identification des objectifs de travail à partir des informations recueillies lors des évaluations
- Faire le choix des exercices Pilates et de leurs adaptations au regard des objectifs de travail
- Construire un programme d'entraînement individuel

APTITUDES

- Analyser les informations issues des évaluations d'entrée et mobiliser les concepts dans l'élaboration de séances adaptées au profil ou à la pathologie.

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 au module et prise en main de la plateforme
- Présentation du module et place de l'activité physique en activité physique adaptée en santé et prévention
- Anatomie fonctionnelle & pathologies courantes
- Evaluations d'entrée (questionnaires, lecture posturale, motricités et mobilités, évaluations fonctionnelles, retour du sujet)
- Détermination des objectifs de travail à partir des évaluations d'entrée
- Choix des exercices à partir des évaluations et des objectifs de travail
- Organisation des exercices du répertoire Pilates au regard des objectifs de travail
- Questionnaires d'évaluation des connaissances
- Clôture et synthèse du module



METHODES MOBILISEES

- Méthodes expositives : apports théoriques structurés à partir de supports visuels (textes, audio, vidéos...) - Méthodes interrogatives : questionnaires d'auto-évaluation

MOYENS TECHNIQUES

Plateforme e-Learning sécurisée AGORA AFINITY comprenant : Pdf, vidéos, images, présentations slides, textes, articles et bandes audio Support : Fiches synthétiques formant un feuillet pédagogique complet Outil : Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette Matériel : Tapis

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. Pour chaque demande de formation, nous réalisons une analyse du besoin d'entrée en formation. Un entretien préalable peut être réalisé à la demande du candidat. Pour toute question ou demande de devis, contactez-nous par mail : kpilates.formation@gmail.com

MODALITÉS D'EVALUATION

- Évaluation initiale de positionnement - Évaluations formatives durant la formation - Évaluation finale des connaissances - Questionnaire de satisfaction - Évaluation à distance sur l'atteinte des objectifs

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Une compensation pour accueillir les personnes présentant un handicap est envisageable. Vous pouvez en faire la demande auprès de K-Pilates afin de bénéficier d'une adaptation ou d'être orienté(e) vers les acteurs compétents.



DURÉE D'ACCÈS

Version - 2026 Inscription ouverte toute l'année. L'accès à la formation se fait directement et automatiquement après règlement total de la formation. Validité du parcours après achat : 90 jours (3 mois)

TAUX DE REUSSITE

n/a

DEBOUCHES

Développement des compétences professionnelles

