

## PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

### LE PLANCHER PELVIEN

#### NIVEAU

Perfectionnement

#### DURÉE ESTIMÉE

8h00

### PUBLIC CIBLE

- Enseignants Pilates

### PRÉ-REQUIS

- Avoir suivi 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
- Expliquer les principes du Pilates et leur pertinence pour le plancher pelvien
- Décrire l'anatomie et la physiologie du plancher pelvien
- Mettre en oeuvre des techniques d'activation musculaire
- Connaître un ensemble d'exercices pour le renforcement du plancher pelvien
- Connaître un ensemble de techniques pour le renforcement du plancher pelvien
- Concevoir des enchainements adaptés aux besoins individuels
- Evaluer ses connaissances



- Clôturer la formation

## APTITUDES

- Cette formation s'adresse aux professionnels souhaitant approfondir leur compétence dans l'intégration des exercices de Pilates pour le renforcement et la gestion des troubles du plancher pelvien. Découvrez comment la technique Pilates peut efficacement contribuer à la santé et à la fonctionnalité du plancher pelvien.

## COMPETENCES

- Identifier les besoins propres à la sphère pelvienne chez les individus, en fonction des pathologies et conditions physiques.
- Proposer des solutions adaptées de renforcement ou de relaxation du plancher pelvien.

## CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Introduction
- Pilates & plancher pelvien
- Anatomie & physiologie
- Activation du plancher pelvien
- Exercices de renforcement
- Techniques de relâchement
- Enchaînements
- Questionnaires
- Clôture

## METHODES MOBILISEES

Méthodes expositives : vidéos, images, présentations, textes  
Méthodes actives : guide 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

## 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 - Janvier 2024 Inscription ouverte Validité d'accès au module : 90 jours

## TAUX DE REUSSITE

n/a





# Agora Learning Infinity

## DEBOUCHES

Développement des compétences professionnelles

