

PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

PILATES SÉNIORS

NIVEAU

Spécialisation

DURÉE ESTIMÉE

7h00

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 spécificités du Pilates adapté aux seniors
- Identifier les principes de sécurité pour les exercices de Pilates chez les personnes âgées
- Disposer d'exercices de renforcement
- Disposer d'exercices améliorant l'équilibre
- Disposer d'exercices d'assouplissement
- Analyser les besoins individuels des seniors pour planifier des programmes de Pilates personnalisés
- Evaluer ses connaissances



- Clôturer la formation

APTITUDES

- Acquérir les compétences nécessaires pour intégrer le Pilates dans les programmes de remise en forme dédiés aux seniors

COMPETENCES

- Adapter les exercices Pilates en tenant compte de la spécificité des seniors
- Intégrer le Pilates aux programmes de remise en formes des seniors

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Introduction
- Pilates & seniors
- Principes de sécurité
- Exercices de renforcement
- Exercices pour l'équilibre
- Exercices d'assouplissement
- Elaboration de programmes
- 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. 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

DEBOUCHES

Développement des compétences professionnelles

