

## PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

### PILATES SÉNIORS

#### NIVEAU

Spécialisation

#### DURÉE ESTIMÉE

7h00

### PUBLIC CIBLE

- Toute personne initiée au Pilates (coachs, kinés, enseignants APA)

### PRÉ-REQUIS

- Avoir suivi une formation Pilates tapis d'au moins 3 jours (21h)
- Avoir une connaissance même basique des accessoires et de leurs fonctions

### 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 adaptés aux seniors
- Disposer d'exercices améliorant l'équilibre des seniors
- Disposer d'exercices d'assouplissement adaptés aux seniors
- Analyser les besoins individuels des seniors pour planifier des programmes de Pilates personnalisés



- 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

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

## COMPETENCES

- Intégrer des exercices de Pilates adaptés aux seniors dans les programmes de prévention et remise en forme.

## CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Introduction
- Caractéristiques du Pilates adapté aux seniors
- Spécificité des seniors et principes de sécurité
- Exercices de renforcement adaptés aux seniors
- Exercices pour l'équilibre des seniors
- Exercices d'assouplissement adaptés aux seniors
- Elaboration de programmes Pilates spécifiques aux seniors
- 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 2025 Inscription ouverte L'accès aux contenus pédagogiques se fait directement après achat. Validité du module : 90 jours

## TAUX DE REUSSITE

n/a





# Agora Learning Infinity

## DEBOUCHES

Développement des compétences professionnelles

