

PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

PILATES & LOMBALGIE

NIVEAU

Spécialisation

DURÉE ESTIMÉE

8h00

PUBLIC CIBLE

- Enseignants Pilates kinésithérapeutes et non-kinésithérapeutes

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
- Prendre connaissance de l'anatomie de base permettant d'identifier les types de lombalgie
- Comprendre les principes fondamentaux du Pilates et leur application dans la gestion des lombalgies
- Explorer les techniques utilisées en Pilates pour favoriser la relaxation et l'engagement profond
- Disposer de techniques de relâchement pour lever les tensions des muscles qui provoquent la douleur
- Disposer d'exercices de Pilates pour renforcer les muscles qui soulagent la douleur



- Acquérir des compétences pour adapter les exercices de Pilates en fonction des niveaux de douleur et de la capacité physique des individus.
- Apprendre des stratégies d'intégration du Pilates dans un programme de gestion de la lombalgie

APTITUDES

- Permettre aux professionnels de la santé et aux instructeurs de Pilates de développer une approche globale et individualisée dans la gestion des lombalgies.

COMPETENCES

- Savoir adapter les exercices de Pilates en fonction des besoins individuels des personnes souffrant de lombalgie
- Communiquer efficacement avec les personnes souffrant de lombalgie pour les guider en toute sécurité tout au long de la séance de Pilates

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Introduction
- Anatomie fonctionnelle
- Techniques de respiration et d'activation
- Techniques de relâchement
- Techniques de renforcement
- Adaptations à la condition physique
- Programmes pour les personnes lombalgiques

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

TAUX DE REUSSITE

n/a

DEBOUCHES





Agora Learning Infinity

Développement des compétences professionnelles

