

## PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

### E-SSENTIAL PILATES

#### NIVEAU

Professionnel

#### DURÉE ESTIMÉE

105h00

### PUBLIC CIBLE

- Masseur-kinésithérapeutes
- Coachs APA
- Coachs sportifs
- Tout autre profil ► prendre contact avec le référent pédagogique

### PRÉ-REQUIS

- Aucun prérequis en Pilates
- Avoir des connaissances basiques en anatomie et biomécanique
- Avoir déjà suivi un cours de Pilates en visio ou face à face de 1h minimum

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES...

- Comprendre les origines du Pilates et son évolution
- Décrire les concepts fondateurs de la méthode
- Définir les principes originaux et les principes de placement
- Identifier les placements corporels et intégrer le principe de neutralité
- Construire un exercice et le modifier par l'ajout d'accessoires et de variantes
- Développer une compréhension approfondie des principes du Pilates et de leur application pratique dans les exercices



- Identifier et corriger les erreurs courantes dans la pratique des exercices de Pilates
- Appliquer la méthode de lecture posturale dans la conception de programmes d'entraînement individuels
- Maîtriser les techniques pédagogiques pour enseigner efficacement les exercices de Pilates
- Analyser les transitions entre les exercices et proposer une séquence fluide dans la pratique
- Structurer et équilibrer des séances collectives de Pilates
- Concevoir un programme d'entraînement collectif sur un thème ou autour d'un accessoire
- Développer son analyse critique dans l'observation d'une séance collective
- Spécialiser sa pratique avec un accessoire et une population au choix de l'apprenant pour approfondir ses compétences
- Élaborer des stratégies de développement commerciales et de communication pour promouvoir une activité Pilates

## APTITUDES

- Acquérir une compréhension approfondie de la technique de Pilates
- Développer les compétences nécessaires pour enseigner en toute confiance dans un contexte individuel ou collectif

## COMPETENCES

- Personnaliser les exercices en fonction des besoins et des capacités individuelles des participants
- Apprendre à concevoir des séances collectives équilibrées tout en tenant compte des objectifs spécifiques et des niveaux de condition physique des participants
- Développer une expertise en matière de sécurité et de prévention des blessures, en enseignant les exercices avec une attention particulière sur l'alignement, la bonne exécution des mouvements et à la progression adaptée



- Cultiver la créativité pour proposer des séances de Pilates dynamiques et engageantes, en intégrant des variations et accessoires et outils pédagogiques pour maintenir l'intérêt des participants, favoriser leur progression et leur apprentissage

## CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Origines et évolution
- Concepts fondamentaux
- Principes originaux et de placement
- Placements corporels et neutralité
- Construction et modification des exercices
- Apprentissage et pratique des exercices (40aine)
- Lecture posturale et personnalisation des exercices
- Techniques pédagogiques appliquées au Pilates
- Transitions entre les exercices
- Construction d'une séance collective et thématiques
- Spécialisation de l'enseignement sur une population au choix
- Gestion commerciale et communication

## METHODES MOBILISEES

Modalités pédagogiques hybrides : - Méthodes expositives : exposé, présentation de vidéos et audio, fiches synthétiques et PDF, support écrit -

Méthodes démonstratives : situations de démonstration par le formateur de gestes techniques - Méthodes actives : Mises en pratique des exercices et enseignement individuel et collectif, situation d'observation et d'analyse ; ateliers et études de cas - Méthodes interrogatives : quiz et questionnaires, dossiers à rendre (x2)

## MOYENS TECHNIQUES

Plateforme E-Learning AGORA AFINITY Contenus de la plateforme : Pdf, vidéos, images, présentations slides, textes, articles et bandes audio Outils de



l'apprenant : Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette Matériel de l'apprenant : tapis et accessoires

## MOYENS D'ENCADREMENT

Encadrement hybride avec une partie synchrone en face à face et une partie asynchrone en distanciel. Formateur joignable depuis le forum et par e-mail : kpilates.formation@gmail.com

## MODALITÉS D'ACCÈS

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Recueil du positionnement (J-15), évaluations sommatives des acquis à l'entrée (-7 jours) et à la sortie de formation (J15), évaluation des connaissances avant, pendant et après la formation, enquête immédiate de satisfaction (J15), recueil du positionnement (5J post), bilan des capacités à distance (2 mois post), évaluation de l'impact de la formation sur la pratique professionnelle à distance (6 mois post).

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

- 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
- Une compensation pour accueillir les personnes présentant un handicap est envisagée.
- L'organisation logistique, technique, pédagogique et financière est établie lors des divers échanges avec notre service formation et le client.

## DURÉE D'ACCÈS

Version 2024 Session à dates fixes : la session commence et termine au même moment pour tous les apprenants. Accès au contenu pendant 180 jours (6 mois) à compter du premier jour de formation.

## TAUX DE REUSSITE





# Agora Learning Infinity

n/a

## DEBOUCHES

Développement des compétences professionnelles

