Agora Learning Infinity

PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

LE CENTRAGE EN PILATES

NIVEAU	DURÉE ESTIMÉE
Approfondissement	7h00

PUBLIC CIBLE

- Enseignants Pilates
- Kinésithérapeutes
- Coachs sportifs
- Tout public

PRÉ-REQUIS

- Aucun pré-requis

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES…

- Introduire le module Pilates e-learning et donner les clés de navigation sur la plateforme de formation
- Définir le centre et la notion de centrage en Pilates
- Décrire l'anatomie et les fonctions musculaires du centre profond
- Décrire l'anatomie et les fonctions musculaires du centre superficiel
- Expliquer les mécanismes de la respiration et l'implication des muscles du centre
- Décrire la fonction du caisson abdominal dans l'anticipation posturale
- Décrire la fonction du caisson abdominal dans la stabilisation lombo-pelvienne

- Décrire la fonction du centre dans la gestion de la pression intra-abdominale
- Mettre en pratique le centrage : les consignes et observations
- Evaluer ses connaissances
- Clôturer la formation

APTITUDES

- Découvrir toute la puissance du centre ou core, grâce aux connaissances et techniques proposées dans ce module.

COMPETENCES

- Réaliser une action de centrage volontaire efficace
- Savoir placer le sujet dans les situations favorisant le centrage
- Donner les consignes correctes pour faire réaliser un centrage
- Identifier les signes de compensations et les erreurs fréquentes

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Introduction & définitions
- Anatomie fonctionnelle du centre profond
- Anatomie fonctionnelle du centre superficiel
- Fonction respiratoire
- Fonction d’anticipation
- Stabilisation lombo-pelvienne
- Gestion de la pression
- S'entrainer au centrage
- Questionnaires
- Cloture

METHODES MOBILISEES

Méthodes expositives : vidéos, images, présentations, textes Méthodes actives : guide de mise en place 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 Matériel : Tapis

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 été 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'EVALUATION

Avant formation : receuil du positionnement et des besoins Pendant la formation : évaluation des acquis par des Quiz et questionnaires Fin de la formation : receuil 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 - 2024 Inscription ouverte Validité d'acces au module : 90 jours

TAUX DE REUSSITE

n/a

DEBOUCHES

Développement des compétences professionnelles