

PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

Parcours FONDAMENTAL

NIVEAU

Fondamental

DURÉE ESTIMÉE

14h00

PUBLIC CIBLE

- Tout public

PRÉ-REQUIS

- Aucun prérequis

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES...

- Introduire le module Pilates e-learning et donner les clés de navigation sur la plateforme de formation
- Décrire les origines et concepts de la méthode Pilates et identifier les différentes pratiques
- Définir les Principes originaux et les Principes de placement et leurs applications dans les exercices
- Maîtriser la notion de centrage dans la pratique des exercices Pilates
- Connaître les bases de construction et de modification d'un exercice Pilates
- Savoir proposer différentes manières de modifier et varier 15 exercices Pilates afin d'adapter la pratique aux différents niveaux et conditions physiques



- Identifier la stratégie Pilates amenant à la sélection d'exercices et la construction de programmes répondant aux objectifs individuels
- Evaluer ses connaissances
- Clôturer la formation

APTITUDES

- S'initier au Pilates en découvrant les origines, concepts fondamentaux et les principes de Pilates
- Prendre en main 15 exercices clés utilisables avec des individus présentant des profils et conditions physiques variées.

COMPETENCES

- Maîtriser les principes fondamentaux du Pilates et savoir les appliquer à la pratique des exercices
- Savoir enseigner et adapter 15 exercices de Pilates grâce aux variations et accessoires

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Introduction au Pilates : Origines, concepts, évolution & pratique
- Présentation des principes et de l'intérêt de leur application dans les exercices
- Construction et modification des exercices
- 15 Exercices Pilates et variations avec et sans accessoires
- Stratégie d'élaboration de programmes d'exercices Pilates
- Bases de construction d'une séance Pilates équilibrée et progressive
- Questionnaires
- Clôture

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 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 : positionnement et évaluations des connaissances Pendant la formation : évaluations des acquis de formation Fin de formation : recueil de l'apprenant sur son expérience de formation et satisfaction A distance : Évaluation sur la mise en pratique des techniques acquises et l'atteinte des objectifs

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 - 2023/2024 Inscription ouverte, vous accédez au module dès réception du règlement total de la formation. Validité d'accès au module : 180 jours



TAUX DE REUSSITE

n/a

DEBOUCHES

Développement des compétences professionnelles

