

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
- Démontrer sa compréhension des principes de progression des individus dans la pratique du Pilates
- 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

- Assimiler les principes et fondamentaux de la méthode Pilates.
- Développer la maîtrise de 15 exercices de Pilates pour les adapter aux différents niveaux et conditions physiques.

COMPETENCES

- Pouvoir intégrer les techniques et principes de la méthode Pilates à sa pratique gymnique.
- Savoir enseigner 15 exercices Pilates utilisables chez des individus présentant des profils et conditions physiques variées, grâce aux variations et accessoires.

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Introduction
- Introduction au Pilates : Origines, concepts, évolution & pratique
- Présentation des principes et de l'intérêt de leur application dans les exercices
- Centrage et neutralité
- Construction et modification des exercices
- 15 Exercices Pilates et variations avec et sans accessoires



- Analyse des critères de sélection, de progression et de personnalisation des exercices
- 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'EVALUATION

■ 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 - 2026 Inscription ouverte Accès à la formation sous 2 jours ouvrables maximum après règlement total de la formation. Validité du parcours : 180 jours

TAUX DE REUSSITE

n/a

DEBOUCHES

Développement des compétences professionnelles

