

## PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

### Parcours FONDAMENTAL

<b>NIVEAU</b>	<b>DURÉE ESTIMÉE</b>
Fondamental	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
- Connaitre 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 menant 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 gymique.
- 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**



# Agora Learning Infinity

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