

## PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

### Parcours FONDAMENTAL

|                              |                               |
|------------------------------|-------------------------------|
| <b>NIVEAU</b><br>Fondamental | <b>DURÉE ESTIMÉE</b><br>14h00 |
|------------------------------|-------------------------------|

### PUBLIC CIBLE

- La formation s'adresse avant tout aux kinés, enseignants APA et coachs indépendants ou salariés.
- Autres professionnels : il est fortement recommandé de vérifier votre éligibilité à enseigner le Pilates contre rémunération dans le cadre d'un usage professionnel.

### PRÉ-REQUIS

- Aucun prérequis en Pilates.
- Avoir des connaissances de base en anatomie fonctionnelle et en analyse du mouvement.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES...

Le parcours FONDAMENTAL est constitué des modules INITIATION et MAITRISER 15 EXERCICES.

- INITIATION
  - o Décrire les origines, les concepts et les évolutions et différentes pratiques du Pilates
  - o Exposer les principes originaux et de placement et leurs applications dans les exercices
  - o Expliquer les notions de centrage et d'alignement postural en lien avec les principes de stabilisation lombo-pelvienne et scapulo-thoracique



- o Analyser les principes de construction d'un exercice Pilates au regard des objectifs et caractéristiques du sujet
- MAITRISER 15 EXERCICES
  - o Savoir proposer différentes manières de modifier et varier 15 exercices Pilates afin d'adapter la pratique aux à différents niveaux et conditions physiques
  - o Identifier la stratégie Pilates amenant à la sélection d'exercices et la construction de programmes répondant aux objectifs individuels
  - o Démontrer sa compréhension des principes de progression des individus dans la pratique du Pilates

## APTITUDES

Liées aux modules INITIATION et MAITRISER 15 EXERCICES

- 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

Liées aux modules INITIATION et MAITRISER 15 EXERCICES

- Intégrer les principes et fondamentaux de la méthode Pilates à sa pratique gymnique.
- Enseigner 15 exercices de Pilates en les adaptant aux différents niveaux et conditions physiques.

## CONTENUS PÉDAGOGIQUES

Le parcours FONDAMENTAL est constitué des modules INITIATION et MAITRISER 15 EXERCICES.

- INITIATION
  - o Introduction au module et prise en main de la plateforme
  - o Introduction au Pilates : Origines, concepts, évolution & pratique
  - o Présentation des principes de placement et de leur application dans les exercices



- o Définition des notions de centrage et de neutralité, en lien avec l'alignement postural et la stabilisation
- o Construction et modification des exercices
- o Questionnaires d'évaluation des connaissances
- o Clôture et synthèse du module
- MAITRISER 15 EXERCICES
  - o Présentation de 15 Exercices Pilates et variations avec et sans accessoires
  - o Analyse des critères de sélection, de progression et de personnalisation des exercices
  - o Bases de construction d'une séance Pilates équilibrée et progressive
  - o Questionnaires d'évaluation des connaissances
  - o Clôture et synthèse du module

## METHODES MOBILISEES

- Méthodes expositives : apports théoriques structurés à partir de supports visuels (textes, audio, vidéos...) - Méthodes interrogatives : questionnaires d'auto-évaluation

## MOYENS TECHNIQUES

Plateforme e-Learning sécurisée AGORA AFINITY comprenant : Pdf, vidéos, images, présentations slides, textes, articles et bandes audio Support : Fiches synthétiques formant un feuillet pédagogique complet 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. Un entretien préalable peut être réalisé à la demande du candidat. Pour toute question ou demande de devis, contactez-nous par mail : [kpilates.formation@gmail.com](mailto:kpilates.formation@gmail.com)

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation initiale de positionnement - Évaluations formatives durant la formation - Évaluation finale des connaissances - Questionnaire de satisfaction - Évaluation à distance sur l'atteinte des objectifs

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Une compensation pour accueillir les personnes présentant un handicap est envisageable. Vous pouvez en faire la demande auprès de K-Pilates afin de bénéficier d'une adaptation ou d'être orienté(e) vers les acteurs compétents.

## DURÉE D'ACCÈS

Version - 2026 Inscription ouverte toute l'année. L'accès à la formation est réalisé sous 2 jours ouvrables maximum après règlement total des frais pédagogiques. Validité du parcours après achat : 180 jours (6mois)

## TAUX DE REUSSITE

n/a

## DEBOUCHES

Développement des compétences professionnelles

