

## PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

Parcours COLLECTIF

### NIVEAU

Fondamental +  
Approfondissement

### DURÉE ESTIMÉE

21h00

### 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 COLLECTIF est constitué des modules INITIATION, MAITRISER 15 EXERCICES et COLLECTIF.

- 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 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
- COLLECTIF
  - o Décrire les caractéristiques d'un groupe et les enjeux pour l'enseignant Pilates
  - o Identifier les leviers favorisant les processus d'apprentissage
  - o Expliquer les techniques pédagogiques facilitant la compréhension des consignes et l'implication des participants
  - o Analyser les principes de structuration d'une séance collective
  - o Analyser les principes d'organisation d'une séance collective autour d'un thème
  - o Reconnaître et gérer l'hétérogénéité au sein d'un groupe

## APTITUDES

Liées aux modules INITIATION, MAITRISER 15 EXERCICES et COLLECTIF.

- 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.
- Maîtriser les principes de création et de gestion de séances collectives en tenant compte des spécificités individuelles de chaque membre du groupe.

## COMPÉTENCES

Liées aux modules INITIATION, MAITRISER 15 EXERCICES et COLLECTIF.



- 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.
- Concevoir une séance collective équilibrée en adaptant les consignes et les techniques pédagogiques pour assurer la compréhension des exercices et l'intégration de chaque participant selon son niveau et sa condition physique.

## **CONTENUS PÉDAGOGIQUES**

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

- 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
- COLLECTIF
  - o Définition et caractéristiques d'un groupe
  - o Clés de l'apprenance en contexte collectif



- o Techniques pédagogiques et compréhension des consignes
- o Structuration d'une séance collective
- o Organisation de séances à thème
- o Gestion de l'hétérogénéité des groupes
- 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

## MODALITÉS D'EVALUATION



- 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

