

PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

Parcours COLLECTIF

NIVEAU

Approfondissement

DURÉE ESTIMÉE

21h00

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
- Comprendre le groupe et les enjeux de l'enseignement du Pilates par une approche pédagogique adaptée
- Concevoir et animer des séances collectives dynamiques et équilibrées
- Gérer la diversité et individualiser l'enseignement au sein d'un groupe
- Valider les connaissances acquises au cours de la formation
- Clôturer le parcours en résumant les points essentiels abordés dans le module de 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.
- Maîtriser la création et l'animation de séances collectives de manière efficace, tout en maintenant une posture éducative et en tenant compte des spécificités individuelles de chaque membre du groupe.

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
- Animer des séances collectives de manière efficace, tout en maintenant une posture éducative et en tenant compte des spécificités individuelles de chaque membre du groupe.

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
- Techniques pédagogiques pour la gestion du groupe et l'inclusion de tous les membres
- Construction et gestion de séances collectives par thème et pour des groupes hétérogènes
- 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, soit à l'initiative propre du salarié. 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 - 2025 Inscription ouverte
Accès à la formation sous 2 jours ouvrables maximum, et après règlement total de la formation. Validité du module : 180 jour

TAUX DE REUSSITE

n/a

DEBOUCHES

Développement des compétences professionnelles

