

PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

Parcours SANTÉ

NIVEAU

Fondamental +
Approfondissement

DURÉE ESTIMÉE

24h00

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 SANTÉ est constitué des modules INITIATION, MAITRISER 15 EXERCICES et SANTÉ & PRÉVENTION.

- 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
- SANTÉ & PRÉVENTION
 - o Décrire le rôle du praticien Pilates dans les démarches de prévention, d'éducation à la santé et de maintien de l'autonomie
 - o Décrire les principaux repères anatomiques et fonctionnels impliqués dans l'organisation du mouvement et les pathologies couramment rencontrées
 - o Identifier les informations issues des évaluations utiles l'élaboration d'une stratégie en Pilates
 - o Analyser les principes guidant l'identification des objectifs de travail à partir des informations recueillies lors des évaluations
 - o Faire le choix des exercices Pilates et de leurs adaptations au regard des objectifs de travail
 - o Construire un programme d'entraînement individuel personnalisé
Connaitre les principes de construction de séances Pilates au regard des objectifs de travail

APTITUDES

Liées aux modules INITIATION, MAITRISER 15 EXERCICES et SANTÉ & PRÉVENTION.

- 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.



- Analyser les informations issues des évaluations d'entrée et mobiliser les concepts dans l'élaboration de séances adaptées au profil ou à la pathologie.

COMPETENCES

Liées aux modules INITIATION, MAITRISER 15 EXERCICES et SANTÉ & PRÉVENTION.

- 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.
- Proposer des programmes d'entraînement Pilates cohérents avec la condition physique de l'individu et en respectant les directives en termes de santé et de prévention.

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

Le parcours SANTÉ est constitué des modules INITIATION, MAITRISER 15 EXERCICES et SANTÉ & PRÉVENTION.

- 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
- **SANTÉ & PRÉVENTION**
 - o Présentation du module et place de l'activité physique en activité physique adaptée en santé et prévention
 - o Anatomie fonctionnelle & pathologies courantes
 - o Evaluations d'entrée (questionnaires, lecture posturale, motricités et mobilités, évaluations fonctionnelles, retour du sujet)
 - o Détermination des objectifs de travail à partir des évaluations d'entrée
 - o Choix des exercices à partir des évaluations et des objectifs de travail
 - o Organisation des exercices du répertoire Pilates au regard des objectifs de travail
 - 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 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. 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'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

