

## PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

### Parcours PHYSIO

#### NIVEAU

Spécialisation

#### DURÉE ESTIMÉE

24h00

### 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
- Disposer en Pilates, de moyens d'évaluer l'individu par les questionnaires, la lecture posturale, en faisant le bilan des capacités et des motricités, les évaluations fonctionnelles et retour du sujet
- Construire un programme d'entraînement individuel personnalisé en fonction de sa condition physique et/ou éventuelle pathologie
- Evaluer ses connaissances
- Clôturer la 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
- Créer des programmes d'entraînement adaptés en fonction de la condition physique et/ou éventuelle pathologie

## COMPETENCES

- Pouvoir intégrer les techniques et principes de la méthode Pilates à sa pratique gymnique
- Prendre en main 15 exercices clés utilisables avec des individus présentant des profils et conditions physiques variées
- Adapter les exercices Pilates afin d'accompagner les individus présentant des conditions physiques particulières ou des pathologies

## 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
- Santé et prévention en Pilates
- Programmes Pilates individualisés et personnalisés
- 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](mailto: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'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 - 2023/2024 Inscription ouverte, vous accédez au module dès réception du règlement total de la formation. Validité d'accès au module : 180 jours

## TAUX DE REUSSITE

n/a

## DEBOUCHES

Développement des compétences professionnelles

