

PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

SWISS BALL

NIVEAU

Accessoirisation

DURÉE ESTIMÉE

4h00

PUBLIC CIBLE

- Enseignants Pilates
- Toute personne ayant une expérience dans l'enseignement du Pilates

PRÉ-REQUIS

- Connaitre les bases et principes du Pilates
- Savoir enseigner les exercices fondamentaux de la méthode Pilates

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES...

- Introduire le module Pilates e-learning et donner les clés de navigation sur la plateforme de formation
- Introduire le module Pilates e-learning et donner les clés de navigation sur la plateforme de formation
- Disposer d'exercices préparatoires au tapis avec le ballon de Klein ou Swiss ball
- Disposer d'exercices de renforcement réalisables au tapis avec le ballon de Klein ou Swiss ball
- Evaluer ses connaissances
- Clôturer la formation



APTITUDES

- Savoir utiliser à bon escient les accessoires Pilates, et connaître un nombre important de variations aux exercices.

COMPETENCES

- Savoir utiliser l'accessoire en fonction de l'effet recherché
- Répondre aux problématiques et besoins propres des individus grâce aux accessoires

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Introduction
- Présentation
- Préparations
- Exercices partie 1 & 2 (10aine d'exercices)
- Questionnaires
- Cloture

METHODES MOBILISEES

- Méthodes expositives : vidéos, images, présentations, textes - Méthodes actives : pratique d'exercices - 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 : ballon de Klein / swiss ball

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 : recueil du positionnement et des besoins Pendant la formation : évaluation des acquis par des Quiz et questionnaires Fin de la formation : recueil du positionnement et de la satisfaction A distance : évaluation de la mise en pratique des exercices et technique

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 - 2024 Inscription ouverte Validité d'accès au module : 60 jours

TAUX DE REUSSITE

Taux de réussite 78%

DEBOUCHES

Développement des compétences professionnelles

