

## PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

### LA LECTURE POSTURALE EN PILATES

#### NIVEAU

Approfondissement

#### DURÉE ESTIMÉE

7h00

### PUBLIC CIBLE

- Tout enseignant Pilates

### PRÉ-REQUIS

- Avoir une formation d'au moins 3 jours en Pilates

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES...

- Introduire le module Pilates e-learning et donner les clés de navigation sur la plateforme de formation
- Définir la lecture posturale
- Décrire les alignements neutres
- Connaître la méthode pour réaliser une lecture posturale
- Utiliser les données recueillies dans la lecture posturale pour édifier une théorie musculaire
- Déterminer ses orientations de travail et stratégies à partir de la lecture posturale et de la théorie musculaire
- Evaluer ses connaissances
- Clôturer la formation



## APTITUDES

- Être capable de lire la posture et en déduire les orientations nécessaires dans le choix des exercices et leurs modifications.

## COMPETENCES

- Réaliser une évaluation simple de la posture permettant de s'adapter au mieux à chaque l'individu dans le cadre de séances Pilates individuelles.

## CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Introduction
- Ouverture & définitions
- Alignements neutres
- Méthodologie de la lecture posturale
- Théorie musculaire
- Orientations de travail
- Questionnaires
- Clôture

## METHODES MOBILISEES

- Méthodes expositives : vidéos, images, présentations, textes, articles et bandes audio - Méthodes actives : guides d'exercices - Méthodes interrogatives : QCM

## 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 : fiches de lecture posturale



## 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

## 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 - Janvier 2024 Inscription ouverte Validité d'accès au module : 90 jours

## TAUX DE REUSSITE

n/a

## DEBOUCHES

Développement des compétences professionnelles

