

PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

LA LECTURE POSTURALE EN PILATES

NIVEAU

Approfondissement

DURÉE ESTIMÉE

7h00

PUBLIC CIBLE

- Tout personne initiée au Pilates (coachs, kinés, enseignants APA)

PRÉ-REQUIS

- Avoir suivi une formation Pilates tapis d'au moins 3 jours (21h)

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES...

- Introduire le module Pilates e-learning et donner les clés de navigation sur la plateforme de formation
- Être capable de définir la lecture posturale et la réaliser de manière appropriée
- Être capable de décrire les alignements neutres et d'identifier les indicateurs de neutralité sur une posture
- Maîtriser la méthode permettant de 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



- Valider les connaissances et compétences acquises au cours de la formation
- Clôturer le parcours en résumant les points essentiels abordés dans le module de 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
- Définitions des alignements neutres
- Méthodologie de la lecture posturale
- Elaboration d'une théorie musculaire
- Orientations de travail à partir de la lecture posturale
- 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 2025 Inscription ouverte L'accès aux contenus pédagogiques se fait directement après achat. Validité du module : 90 jours

TAUX DE REUSSITE

n/a





Agora Learning Infinity

DEBOUCHES

Développement des compétences professionnelles

