









K-Pilates

La formation e-learning

PROGRAMMES

Les modules E-LEARNING

-  Public : Kinés, APA & enseignants Pilates
-  Modules : À la carte
-  Modalité : E-learning
-  Durée : entre 4h et 14h par module
-  Entre 0 et 220€
-  Éligibilité FIFPL et AGEFICE
-  Organisme DATA DOCKÉ
-  Personnes en situation de handicap, nous contacter

- **Disponibilité des modules : entre 1 et 12 mois selon le module**
- **Niveau : Initiation / développement des compétences professionnelles**
- **Exercices Tapis & accessoires**

ACCESSIBILITÉ

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. Une compensation pour accueillir les personnes présentant un handicap est envisagée (faire la demande à K-Pilates pour une version audio).

VISÉE

1. Initiation : Initiation à la méthode Pilates
2. Parcours continu : Les modules sont conçus pour les professionnels du mouvement déjà initiés au Pilates, et qui souhaitent se perfectionner dans un domaine précis.

« La formation où vous voulez et quand vous voulez ! »

RÉSUMÉ

La situation de crise sanitaire mondiale due à la pandémie de COVID-19 a promu au premier plan la formation à distance. Souvent boudée par les professionnels de la santé par son manque d'interactivité, la formation à distance se caractérise aujourd'hui par une variabilité de méthodes et d'outils permettant à tout professionnel d'y trouver son compte !

Pas besoin de vous déplacer et d'organiser vos transports et hébergement. La formation E-Learning se fait essentiellement depuis une plateforme qui se trouve sur internet. Allez à votre

rythme, suivez l'évolution de votre formation, pratiquez les exercices sous le guidage d'un praticien Pilates certifié. Grâce au forum, vous êtes accompagné(e) par un formateur expert qui répond à vos questions.

A QUI S'ADRESSE LES FORMATIONS E-LEARNING ?

Initiation : les modules INITIATION et DÉCOUVERTE sont conçus pour les personnes n'ayant aucune expérience en Pilates

Parcours continu : pour toute personne enseignant déjà le Pilates, et/ou ayant une formation d'au moins 3 jours.

NIVEAUX DE FORMATION

- Fondamental : acquérir de nouvelles connaissances en Pilates
- Approfondissement : focaliser son apprentissage sur un sujet
- Perfectionnement : développer des compétences spécifiques
- Expertise : développer des compétences transversales
- Accessoirisation : varier sa pratique grâce aux accessoires

MOYENS TECHNIQUES

- Tous les modules sont au format E-Learning.
- La plateforme E-Learning est accessible depuis votre ordinateur, smartphone ou tablette : prévoyez une connexion internet stable.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Méthodes expositives : vidéos, images, présentations, textes
- Méthodes actives : guide de mise en place des exercices
- Méthodes interrogatives : questionnaires

CATALOGUE & INSCRIPTIONS

- | | | |
|-------------------|---------------------|---------------------------|
| - DÉCOUVERTE | - CENTRAGE | - SANTÉ & PRÉVENTION |
| - INITIATION | - PILATES PRENATAL | - ACCESSOIRES |
| - REMISE À NIVEAU | - PILATES POSTNATAL | - CONSTRUIRE LE COLLECTIF |

Inscriptions sur le catalogue E-learning K-Pilates : <https://kpilates.tree-learning.fr/catalog>

CERTIFICATION & FINANCEMENTS

L'organisme de formation K-Pilates est certifié QUALIOPI. La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'actions suivantes : [actions de formation](#).

Les formations K-Pilates sont susceptibles d'être financées :

- par le FIF-PL pour les kinésithérapeutes indépendants
- par un OPCO pour les kinésithérapeutes et éducateurs sportifs salariés
- par l'AGEFICE pour les coachs sportifs indépendants

K-Pilates

Pilates INITIATION

PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

INITIATION PILATES

NIVEAU

Fondamental

DURÉE ESTIMÉE

7h00

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
- Identifier les différentes pratiques du Pilates et son évolution
- Définir les Principes originaux et les Principes de placement
- Maîtriser la notion de neutralité en Pilates
- Maîtriser la notion de centrage en Pilates
- Savoir construire et modifier un exercice
- Réaliser et enseigner 5 exercices essentiels
- Clôturer la formation



APTITUDES

- S'initier au Pilates en découvrant les origines, concepts, principes de Pilates et prendre connaissance de 5 exercices clés.
- Rafraichir ses connaissances en Pilates après une longue période d'inactivité

COMPETENCES

- Pouvoir intégrer les techniques et principes de la méthode Pilates à sa pratique gymnique.

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Introduction
- Origines & concepts
- Evolution & pratique
- Principes Pilates
- Neutralité
- Centrage
- Construction & modification des exercices
- Les 5 exercices "clés"
- Cloture

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

MODALITES D'EVALUATION

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

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 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 2023 Inscription ouverte Validité d'accès au module : 60 jours

TAUX DE REUSSITE

n/a

DEBOUCHES

Développement des compétences professionnelles



K-Pilates

Pilates PRENATAL

PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

PILATES PRE NATAL

NIVEAU

Perfectionnement

DURÉE ESTIMÉE

8h00

PUBLIC CIBLE

- Toute personne déjà initiée à l'enseignement du Pilates

PRÉ-REQUIS

- Avoir des connaissances basiques en Pilates
- Savoir enseigner quelques exercices de Pilates au tapis

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES...

- Introduire le module Pilates e-learning et donner les clés de navigation sur la plateforme de formation
- Identifier les phases de la grossesse permettant de comprendre les changements pendant la grossesse et les indications d'entraînement physique
- Exposer le contexte et les conditions d'entraînement Pilates pendant la grossesse
- Réviser l'anatomie et les fonctions musculaires essentielles pendant la grossesse
- Installer et préparer le sujet à la séance Pilates par des relâchements & étirements
- Proposer des exercices préparant à la stabilisation lombo-pelvienne



- Disposer d'exercices Pilates de renforcement utilisables pendant la grossesse
- Evaluer ses connaissances
- Clôturer la formation

APTITUDES

- Appréhender les indications et limites à l'utilisation des exercices de Pilates dans le cadre du pré partum.

COMPETENCES

- Savoir proposer un programme d'entraînement cohérent avec la phase de prise en charge
- Adapter ses techniques en modifiant les exercices à l'aide des accessoires
- Identifier les signes d'arrêt

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Introduction
- Grossesse & activité physique
- Contexte d'entraînement Pilates
- Rappels anatomiques & fonctions musculaires
- Préparation aux exercices
- Exercices de stabilisation lombo-pelvienne
- Exercices de renforcement
- Questionnaires
- Cloture

METHODES MOBILISEES



Méthodes expositives : vidéos, images, présentations, textes Méthodes actives : guide de mise en place des 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 : Tapis, arc, ballon paille, ballon Klein

MOYENS D'ENCADREMENT

100% distanciel asynchrone Responsable pédagogique joignable depuis le forum Email : kpilates.formation@gmail.com

MODALITES D'EVALUATION

Avant formation : positionnement et évaluation 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

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 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 2023 Inscription ouverte Validité d'accès au module : 90 jours

TAUX DE REUSSITE

Taux de réussite de 65%





Agora Learning Infinity

DEBOUCHES

Développement des compétences professionnelles



K-Pilates

Pilates POSTNATAL

PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

PILATES POST NATAL

NIVEAU

Perfectionnement

DURÉE ESTIMÉE

10h00

PUBLIC CIBLE

- Toute personne déjà initiée au Pilates

PRÉ-REQUIS

- Avoir des connaissances basiques en Pilates
- Savoir enseigner quelques exercices de Pilates

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES...

- Introduire le module Pilates e-learning et donner les clés de navigation sur la plateforme de formation
- Identifier les phases de la grossesse permettant de comprendre les changements après accouchement
- Réviser l'anatomie et les fonctions musculaires
- Disposer de moyens d'évaluer le sujet en phase postnatale
- Installer et préparer le sujet à la séance Pilates
- Disposer d'un ensemble d'exercices utilisables en postnatal, au tapis avec et sans accessoires
- Evaluer ses connaissances
- Cloturer la formation



APTITUDES

- Comprendre le contexte de postpartum afin de proposer des exercices de renforcement et d'entretien chez la femme après accouchement.

COMPETENCES

- Identifier les besoins spécifiques en post natal
- Evaluer le sujet rapidement grâce à des méthodes faciles et reproductibles
- Proposer des exercices cohérents adaptés au sujet en post natal

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Introduction
- Présentation
- Rappels anatomiques & fonctions musculaires
- Evaluations du sujet
- Exercices préparatoires
- Exercices avec le Swiss Ball
- Exercices au sol assis & à genoux
- Exercices latéraux
- Exercices d'extension
- Questionnaires
- Cloture

METHODES MOBILISEES

Méthodes expositives : vidéos, images, présentations, textes
Méthodes actives : guides de mise en place des 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 : Balles lestées, ballon paille, soft ball, Swiss Ball (Ballon Klein), rouleau Pilates

MOYENS D'ENCADREMENT

100% distanciel asynchrone Responsable pédagogique joignable depuis le forum
Email : kpilates.formation@gmail.com

MODALITES D'EVALUATION

Avant formation : positionnement et évaluation 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

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 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 2023 Inscription ouverte Validité d'accès au module : 90 jours

TAUX DE REUSSITE

n/a

DEBOUCHES

Développement des compétences professionnelles



K-Pilates

Pilates CENTRAGE

PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

LE CENTRAGE EN PILATES

NIVEAU

Approfondissement

DURÉE ESTIMÉE

7h00

PUBLIC CIBLE

- Enseignants Pilates
- Kinésithérapeutes
- Coachs sportifs
- Tout public

PRÉ-REQUIS

- Aucun pré-requis

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES...

- Introduire le module Pilates e-learning et donner les clés de navigation sur la plateforme de formation
- Définir le centre et la notion de centrage en Pilates
- Décrire l'anatomie et les fonctions musculaires du centre profond
- Décrire l'anatomie et les fonctions musculaires du centre superficiel
- Expliquer les mécanismes de la respiration et l'implication des muscles du centre
- Décrire la fonction du caisson abdominal dans l'anticipation posturale
- Décrire la fonction du caisson abdominal dans la stabilisation lombo-pelvienne



- Décrire la fonction du centre dans la gestion de la pression intra-abdominale
- Mettre en pratique le centrage : les consignes et observations
- Evaluer ses connaissances
- Clôturer la formation

APTITUDES

- Découvrir toute la puissance du centre ou core, grâce aux connaissances et techniques proposées dans ce module.

COMPETENCES

- Réaliser une action de centrage volontaire efficace
- Savoir placer le sujet dans les situations favorisant le centrage
- Donner les consignes correctes pour faire réaliser un centrage
- Identifier les signes de compensations et les erreurs fréquentes

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Introduction & définitions
- Anatomie fonctionnelle du centre profond
- Anatomie fonctionnelle du centre superficiel
- Fonction respiratoire
- Fonction d'anticipation
- Stabilisation lombo-pelvienne
- Gestion de la pression
- S'entraîner au centrage
- Questionnaire
- Cloture



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

MODALITES D'EVALUATION

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

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 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 2023 Inscription ouverte Validité d'accès au module : 90 jours

TAUX DE REUSSITE

n/a





Agora Learning Infinity

DEBOUCHES

Développement des compétences professionnelles



K-Pilates

Pilates LECTURE POSTURALE

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

MODALITES D'EVALUATION

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

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 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 2023 Inscription ouverte Validité d'accès au module : 90 jours

TAUX DE REUSSITE

n/a

DEBOUCHES

Développement des compétences professionnelles



K-Pilates

Pilates SANTÉ & PRÉVENTION

PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

PILATES SANTÉ & PRÉVENTION

NIVEAU

Perfectionnement

DURÉE ESTIMÉE

10h00

PUBLIC CIBLE

- Masseur-kinésithérapeutes
- Professionnels APA
- Praticiens Pilates

PRÉ-REQUIS

- Une formation d'au moins 3 jours en Pilates
- Conseillé mais non obligatoire : module e-learning "lecture posturale en Pilates" OU formation présentielle module ACQUISITION

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES...

- Introduire le module Pilates e-learning et donner les clés de navigation sur la plateforme de formation.
- Introduire le rôle et les actions du praticien Pilates dans la préservation de la santé et l'autonomie des individus
- Présenter les muscles essentiels en Pilates, leurs fonctions et impact sur la santé
- Disposer de moyens d'évaluer l'individu par les questionnaires, la lecture posturale, en faisant le bilan des capacités et des motricités, et les évaluations fonctionnelles
- Déterminer les visées et objectifs de travail en Pilates



- Choisir les exercices basés sur les objectifs de travail
- Construire un programme d'entraînement individuel personnalisé
- Evaluer ses connaissances
- Clôturer la formation

APTITUDES

- Prendre en compte les pathologies chroniques et conditions spécifiques lors de séances individuelles de Pilates et savoir proposer des programmes adaptés.

COMPETENCES

- Proposer un programme d'entraînement cohérent avec la condition physique de l'individu et en respectant les directives en termes de santé et de prévention.

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Introduction
- Présentation
- Anatomie fonctionnelle & pathologies liées
- Evaluations d'entrée (questionnaires, lecture posturale, motricités et mobilités, évaluations fonctionnelles)
- Détermination des objectifs
- Choix des exercices
- Construction de programme
- 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

MOYENS D'ENCADREMENT

100% distanciel asynchrone Responsable pédagogique joignable depuis le forum
Email : kpilates.formation@gmail.com

MODALITES D'EVALUATION

Avant formation : positionnement et évaluation 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

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 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 2023 Inscription ouverte Validité d'accès au module : 90 jours

TAUX DE REUSSITE

n/a





Agora Learning Infinity

DEBOUCHES

Développement des compétences professionnelles



K-Pilates

Pilates ACCESSOIRES

PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

PACK 3 ACCESSOIRES I

NIVEAU

Accessoirisation

DURÉE ESTIMÉE

14h00

PUBLIC CIBLE

- Enseignants Pilates

PRÉ-REQUIS

- Avoir une formation Pilates d'au moins 3 jours

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES...

- Introduire le module Pilates e-learning et donner les clés de navigation sur la plateforme de formation
- Présenter les accessoires
- Disposer d'exercices préparatoires et/ou de relâchement réalisables avec les accessoires
- Disposer d'exercices réalisables au tapis avec les accessoires
- Evaluer ses connaissances
- Clôturer la formation

APTITUDES



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

COMPETENCES

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

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Présentation des accessoires
- Préparations et/ou relâchements
- Exercices (40aine)
- Questionnaires
- Clôture

METHODES MOBILISEES

Méthodes expositives : vidéos, images, présentations, textes
Méthodes actives : guides de mise en place des 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 : Balles lestées , cercle, swiss ball (ballon Klein)

MOYENS D'ENCADREMENT

100% distanciel asynchrone
Responsable pédagogique joignable depuis le forum
Email : kpilates.formation@gmail.com



MODALITES D'EVALUATION

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

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 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 2023 Inscription ouverte Validité d'accès au module : 180 jours

TAUX DE REUSSITE

n/a

DEBOUCHES

Développement des compétences professionnelles



K-Pilates

Pilates REMISE À NIVEAU

PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

REMISE À NIVEAU

NIVEAU Fondamental	DURÉE ESTIMÉE 8h00
------------------------------	------------------------------

PUBLIC CIBLE

- kinésithérapeute ayant réalisé le module 1 Acquisition
- Coach APA ayant réalisé le module 1 Acquisition
- Psychomotricien ayant réalisé le module 1 Acquisition
- Ergothérapeute ayant réalisé le module 1 Acquisition

PRÉ-REQUIS

- Avoir réalisé la formation module 1 ACQUISITION avec K-Pilates

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES...

- Introduire le module Pilates e-learning et donner les clés de navigation sur la plateforme de formation
- Présenter le module de formation
- Faire un point sur les idées reçues et les clichés en Pilates
- Définir la méthode Pilates
- Découvrir la variété de pratique du Pilates
- Réviser et renforcer les notions fondamentales de Pilates
- Disposer d'éléments concrets permettant de valider son niveau ACQUISITION



- Renforcer la méthodologie apprise sur le module 1 Acquisition
- Réaliser une étude clinique fictive ou non fictive et démontrer sa capacité à élaborer un programme individuel en Pilates
- Tester ses connaissances en Pilates et sa capacité à mettre en place des stratégies pédagogiques pertinentes
- Clôturer la formation

APTITUDES

- Rafrâichir et valider les connaissances et compétences du module Pilates ACQUISITION

COMPETENCES

- Savoir accompagner une séance Pilates individuelle quelque soit le niveau et le profil de l'individu

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Introduction
- Présentation
- Re-découverte: Les idées reçues ; Définition de la méthode ; Les différents types de Pilates
- Les fondamentaux
- Validation niveau ACQUISITION
- Activités ACQUISITION
- Dossier d'étude individuelle
- Questionnaires de certification - partie 1
- Clôture



METHODES MOBILISEES

Méthodes expositives : vidéos, images, présentations, textes
Méthodes interrogatives : questionnaires, étude de cas, dossier à rendre

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

MOYENS D'ENCADREMENT

100% distanciel asynchrone Responsable pédagogique joignable depuis le forum
Email : kpilates.formation@gmail.com

MODALITES D'EVALUATION

Avant formation : positionnement et évaluation des connaissances
Pendant la formation : évaluations des acquis de formation, Etude de cas (x1), Dossier à rendre (x1)
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

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. 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 2023 Inscription ouverte Validité d'accès au module : 90 jours

TAUX DE REUSSITE

n/a





Agora Learning Infinity

DEBOUCHES

Développement des compétences professionnelles

