

FORMATION PILATES 2021

Parcours (uniquement pour la certification) : INTEGREZ LE PILATES THERAPEUTIQUE A VOTRE PRATIQUE PROFESSIONNELLE

Présentation du Module 1 ACQUISITION

Intitulé Formation : PILATES THÉRAPEUTIQUE

Module : ACQUISITION (3jours)

Prérequis : Aucun prérequis en Pilates, être kinésithérapeute ou APA

Formateurs : Alexandra Furlan, Muriel Bise, Cécile Bélec, Karine Weyland

- Masseur-kinésithérapeute DE
- Praticien Pilates thérapeutique
- Formateur expert K-Pilates

Référent pédagogique : Karine Weyland

Évaluations : Questionnaire Entrée et sortie, enquête de satisfaction à chaud.

Visée

Découvrir le Pilates et disposer d'exercices personnalisables en séance individuelle et praticables en collectif.

Résumé

Le module ACQUISITION est essentiel à la compréhension de la méthode Pilates. Vous découvrirez l'origine de la méthode, son développement jusqu'à sa pratique actuelle. Le module Acquisition vous permettra aussi de comprendre les principes de la méthode Pilates, et son champ d'application. Vous apprendrez à réaliser et enseigner une 30aine d'exercices et leurs variations. Vous développerez des capacités telles que le sens de l'observation, la lecture posturale, l'analyse et la correction du mouvement. Vous apprendrez comment adapter les exercices à vos patients.

Objectifs pédagogiques

- Décrire les origines et concepts Pilates
- Identifier les différentes pratiques Pilates et son évolution
- Définir les principes originaux et les principes de placement
- Expliquer les notions de neutralité et de centrage par une modélisation scientifique
- Construire un exercice et le modifier par l'ajout d'accessoires et de variantes
- Enseigner une 30aine d'exercices au tapis, en respectant les placements et principes
- Corriger le sujet en observant les indicateurs et en apportant des ajustements
- Définir les bases théoriques de personnalisation des exercices par la lecture posturale
- Décrire les applications et étapes d'utilisation du Pilates en rééducation en fonction des pathologies et populations dites « spéciales ».
- Concevoir un protocole de rééducation avec utilisation du Pilates

Programme détaillé

TH = théorie / TP = Travaux pratiques

Jour 1 *Matinée*

Théorie 9h00-12h30 (3h30)

- Ouverture de stage et présentations, échange oral autour du Pilates
- Pratique expérimentale dirigée par le formateur
- TH : Origines et Concepts du Pilates
- TH : Modélisation des concepts : présentation des données actuelles permettant d'expliquer les concepts Pilates ; anatomie fonctionnelle et exposé des plans musculaires adressés en Pilates.

Après-midi

Pratique 14h00-16h00 (2h00)

- TP Positions & Placement : introduction à la notion de neutralité et d'alignement postural dans différentes positions
- TP Anatomie palpatoire & engagement musculaire : apprentissage des différents tests permettant d'analyser la capacité abdominale et pelvienne

Théorie 16h00-16h30 (0h30)

- TH exposé oral des principes Pilates

Pratique 16h30-17h30 (1h00)

- TP Pratique des principes Pilates : enseignement collectif avec argumentation + respiration en binôme

Jour 2 *Matinée*

Pratique 9h00-10h00 (1h00)

- TP Révision collective des principes Pilates

Théorie 10h00-10h30 (0h30)

- TH Construction des exercices

Pratique 10h30-12h30 (2h00)

- TP Apprentissage des exercices

Après-midi

Pratique 14h00-17h00 (3h00)

- TP Suite apprentissage des exercices

Théorie 17h00-17h30 (0h30)

- Paramètres de modification d'un exercice : analyse collective et synthèse par le formateur

Jour 3 *Matinée*

Pratique 9h00-12h30 (3h30)

- TP Suite et fin apprentissage des exercices
- TP Révision des exercices de la veille (si le temps le permet)

Après-midi

Théorie 14h00-14h30 (0h30)

- TH Pilates en rééducation : adaptation, application, et modifications des exercices, réflexions sur les stratégies possibles
- TH Posture et lecture posturale

Pratique 14h30-15h00 (0h30)

- TP Lecture posturale & Théorie musculaire (sous forme de quizz)

Pratique 15h00-17h30 (2h30)

- TP Ateliers de rééducation : étude de cas théoriques en binôme et proposition de protocoles, présentation au groupe
- Synthèse par le formateur

TOTAL 21h : Théorie 5h / Pratique 16h