

FORMATION PILATES 2021

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

Présentation du Module 2 INTÉGRATION

Intitulé Formation : PILATES THÉRAPEUTIQUE

Module : INTÉGRATION (3 Jours)

Prérequis : Acquisition (ou autre formation Pilates d'au moins 3 jours), 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

Perfectionner les techniques d'enseignement, complexifier les exercices, et maîtriser les bases de construction d'une séance collective.

Résumé

Le module INTÉGRATION est indispensable à toute personne souhaitant mettre en place des séances de gymnastique collectives, et gagner en confiance dans l'enseignement individuel. Vous apprendrez également à réaliser une 20aine d'exercices avec variations. Grâce à ce module, vous affinerez vos techniques d'enseignement individuel et collectif par des mises en situation pratiques et ludiques. Vous développerez des compétences pédagogiques visant l'autonomie du patient.

Objectifs pédagogiques

- Approfondir les notions de base vue au module Acquisition
- Décrire les bases théoriques de la pédagogie utilisée en Pilates
- Utiliser un ensemble de techniques pédagogiques dans l'enseignement collectif
- Composer des entraînements collectifs avec la fluidité dans les transitions
- Élaborer des stratégies dans l'enseignement collectif afin de permettre l'inclusion et la participation de l'ensemble du groupe
- Organiser et gérer un groupe présentant des profils spécifiques et multi-niveau
- Enseigner une 20aine d'exercices sur tapis avec et sans accessoires, et leurs variations
- Utiliser des techniques de levées de tensions musculaires préparatoires aux exercices
- Intégrer des exercices à visée d'autonomie dans les protocoles de rééducation

Programme détaillé

TH = Théorie / TP = Travaux pratiques / EVA = Eval

Jour 1

Matinée

Pratique 9h00-11h00 (2h00)

- Ouverture de stage et présentations
- États des lieux par identification des besoins et niveaux d'entrée :
 - o EVA Identification des besoins des apprenants : détermination des objectifs de formation
 - o EVA Appréciation du niveau de connaissance pratique des exercices Acquisition : révision collective
 - o EVA Analyse collective de l'enseignement des exercices Acquisition : identifier les difficultés

Théorie 11h00-12h30 (1h30)

- États des lieux par identification des besoins et niveaux d'entrée :
 - o EVA Évaluation des connaissances théoriques du module Acquisition : quizz
 - o EVA Évaluation des connaissances théoriques des Principes Pilates : questionnement oral
- Rappels de Principes Pilates

Après-midi

Théorie 14h00-14h30 (0h30)

- TH Les piliers de la pédagogie utiles en Pilates
- TH Les techniques pédagogiques utilisables en Pilates

Pratique 14h30-17h00 (2h30)

- TP Usage des techniques pédagogiques et mises en situation avec les populations spécifiques (sportifs, personnes âgées, etc.)

Pratique 17h00-17h30 (0h30)

- TP Améliorer les transitions entre les exercices

Jour 2

Matinée

Théorie 9h00-10h00 (1h00)

- TH Autonomiser le patient

Pratique 10h00-12h30 (2h30)

- TP Mouvements Préparatoires et relâchements
- TP Exercices Intégration

Après-midi

Pratique 14h00-17h30 (3h30)

- TP Exercices Intégration suite et fin
- Séance collective

Jour 3

Matinée

Théorie 9h00-11h00 (2h00)

- TH Construire le collectif

Pratique 11h00-12h30 (1h30)

- TP Préparer une séance collective
- TP Gérer le multi-niveau

Après-midi

Pratique 14h00-16h30 (2h30)

- TP Construire une séance collective à thème

Théorie ou 16h30 -17h30 (1h00)

- TH Gestion et organisation du Pilates au cabinet

Clôture de stage

TOTAL 21h : Théorie 6h / Pratique 15h