

PROGRAMME

FORMATION PILATES THÉRAPEUTIQUE 2021

> 2 Modules

> Durée : 42h (6 jours)

> Kinés & APA

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.

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

Programme détaillé MODULE 1

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

PROGRAMME

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 ses techniques d'enseignement 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 :
 - EVA Identification des besoins des apprenants : détermination des objectifs de formation

PROGRAMME

- EVA Appréciation du niveau de connaissance pratique des exercices Acquisition : révision collective
- 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 :
 - EVA Évaluation des connaissances théoriques du module Acquisition : quizz
 - 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