



FORMATIONS

FORMATION PILATES THERAPEUTIQUE

MODULE 1 : Acquisition

NATURE DE L'ACTION DÉFINIE À L'ARTICLE L.6313-1 DU CODE DU TRAVAIL :

- Action d'adaptation et de développement des compétences professionnelles

PRE REQUIS

- Masseurs Kinésithérapeutes

OBJECTIFS

- 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 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

DURÉE DE L'ACTION DE FORMATION

- 3 JOURS (SOIT 21 H)



FORMATIONS

PROGRESSION PÉDAGOGIQUE

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.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Lieu : salle adaptée à l'effectif
- Matériel mis à disposition (tapis, balles lestées, cercle,...)
- Polycopiés fournis aux stagiaires
- Rétroprojection
- Mise en pratique des techniques

L'ENCADREMENT

- Karine WEYLAND, Masseur Kinésithérapeute DE, Instructeur Pilates Certifié
- Cécile BELEC, Masseur-Kinésithérapeute DE



FORMATIONS

PROGRAMME

Jour 1 Matinée

Théorie 9h00-12h30 (3h30)

- Ouverture de stage et présentations, introduction au Pilates

Objectifs : Evaluer les pratiques professionnelles et attentes des participants

Moyens : Echanges avec le formateur

- Origines et Concepts du Pilates
- Modélisation des concepts : présentation des données actuelles permettant d'expliquer les concepts Pilates ; anatomie fonctionnelle et exposé des plans musculaires adressés en Pilates.

Objectifs : Décrire les origines et concepts Pilates, Identifier les différentes pratiques Pilates et son évolution

Moyens : exposé du formateur, Powerpoint

Après-midi

Pratique 13h45-15h45 (2h00)

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

Objectifs : Définir les principes originaux et les principes de placement

Moyens : exposé du formateur, Powerpoint, démonstration du formateur, pratique par binome

Théorie & Pratique 16h00-17h30 (1h30)

- TH exposé oral des principes Pilates
- TP Pratique des principes Pilates : enseignement collectif avec argumentation

Objectifs : Décrire les origines et concepts Pilates, Identifier les différentes pratiques Pilates et son évolution

Moyens : exposé du formateur, Powerpoint, démonstration du formateur, pratique par binome

Jour 2 Matinée

Pratique 9h00-10h00 (1h)

- Révision collective des principes Pilates

Objectifs : Vérifier l'acquisition des connaissances de la veille

Théorie 10h00-10h30 (0h30)

- Construction des exercices

Objectifs Construire un exercice et le modifier par l'ajout d'accessoires et de variantes

Moyens : exposé du formateur, Powerpoint



FORMATIONS

Pratique 10h30-12h30 (2h00)

- Apprentissage des exercices Partie 1&2 : Isolations & Mobilisations sagittales

Objectifs Construire un exercice et le modifier par l'ajout d'accessoires et de variantes

Moyens : exposé du formateur, Powerpoint, démonstration du formateur, pratique par binome

Après-midi

Pratique 13h45-17h00 (3h00)

- Suite apprentissage des exercices Partie 3&4 : Assouplissement de la colonne & Plan antérieur

- Suite apprentissage des exercices Partie 5&6 : Plan postérieur & Plans latéraux

Objectifs Construire un exercice et le modifier par l'ajout d'accessoires et de variantes

Moyens : exposé du formateur, Powerpoint, démonstration du formateur, pratique par binome

Théorie 17h00-17h30 (0h30)

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

Objectifs Construire un exercice et le modifier par l'ajout d'accessoires et de variantes

Moyens : exposé du formateur, Powerpoint

Jour 3 Matinée

Pratique 9h00-12h30 (3h30)

- Suite et fin apprentissage des exercices Partie 7 : Planches & Bascules

Objectifs Construire un exercice et le modifier par l'ajout d'accessoires et de variantes

Moyens : exposé du formateur, Powerpoint, démonstration du formateur, pratique par binome

- Révision des exercices de la veille

Objectifs : Vérifier l'acquisition des connaissances de la veille

Après-midi

Théorie 14h00-14h30 (0h30)

- TH Posture et lecture posturale

Objectifs Définir les bases théoriques de personnalisation des exercices par la lecture posturale

Moyens : exposé du formateur, Powerpoint

Pratique 14h30-15h00 (0h30)

- Lecture posturale & Théorie musculaire (sous forme de lecture en binôme ou exercice avec photo selon le choix du formateur)

Objectifs Définir les bases théoriques de personnalisation des exercices par la lecture posturale

Moyens : exposé du formateur, Powerpoint, démonstration du formateur, pratique par binome



FORMATIONS

Théorie 15h00-15h30 (0h30)

- TH Pilates en Rééducation : adaptation, application, et modifications des exercices, réflexions sur les stratégies possibles

Pratique 15h30-17h30 (2h00)

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

- Synthèse par le formateur sur l'utilisation du Pilates en rééducation

Objectifs 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

Moyens : exposé du formateur, Powerpoint, démonstration du formateur, pratique par binome



FORMATIONS

SUIVI DE L'EXÉCUTION DU PROGRAMME

- Feuille d'émargement
- Evaluation des acquisitions à la fin de chaque séminaire

ÉVALUATION DES PRATIQUES PROFESSIONNELLES

- Evaluation des pratiques professionnelles en début de formation
- Évaluation des stagiaires de la formation à l'aide d'un questionnaire
- A l'issue de la formation, une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action de la formation sera délivrée aux stagiaires sous réserve qu'ils réussissent l'examen final