



FORMATIONS

FORMATION PILATES THERAPEUTIQUE

MODULE 2 : Intégration

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
- Justifier une formation Pilates d'au moins 3 jours

OBJECTIFS

- 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

DURÉE DE L'ACTION DE FORMATION

- 3 JOURS (SOIT 21 H)
-



FORMATIONS

PROGRESSION PÉDAGOGIQUE

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.

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

Pratique 9h00-11h00 (2h00)

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

Objectifs Approfondir les notions de base vue au module Acquisition

Moyens : exposé du formateur, Powerpoint, Démonstration Pratique, échanges avec les participants

Théorie 11h00-12h30 (1h30)

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

Objectifs Approfondir les notions de base vue au module Acquisition

Moyens : exposé du formateur, Powerpoint, Démonstration Pratique, échanges avec les participants

Après-midi

Théorie 13h45-14h15 (0h30)

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

Objectifs : Utiliser un ensemble de techniques pédagogiques dans l'enseignement collectif

Moyens : exposé du formateur, Powerpoint

Pratique 14h15-16h45 (2h30)

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

Objectifs : Utiliser un ensemble de techniques pédagogiques dans l'enseignement collectif

Moyens : exposé du formateur, Powerpoint, Démonstration Pratique, échanges avec les participants



FORMATIONS

Pratique 17h00-17h30 (0h30)

- Améliorer les transitions entre les exercices

Objectifs : Composer des entrainements collectifs avec la fluidité dans les transitions

Moyens : exposé du formateur, Powerpoint, Démonstration Pratique, échanges avec les participants

Jour 2 Matinée

Pratique 9h00-11h00 (2h00)

- Mouvements Préparatoires et relâchements
 - o Mouvements spécifiques du bassin et des lombaires
 - o Relâchement de l'épaule et de la hanche
 - o Exercices préparatoires & échauffement

Objectifs : Élaborer des stratégies dans l'enseignement collectif afin de permettre l'inclusion et la participation de l'ensemble du groupe

Moyens : exposé du formateur, Powerpoint, Démonstration Pratique, échanges avec les participants

Pratique 11h00-12h30 (1h30)

- TP Exercices Intégration : Complexification des exercices Acquisition

Objectifs : Élaborer des stratégies dans l'enseignement collectif afin de permettre l'inclusion et la participation de l'ensemble du groupe

Moyens : exposé du formateur, Powerpoint, Démonstration Pratique, échanges avec les participants

Après-midi

Théorie 13h30-14h30 (1h00)

- Rendre le patient plus autonome

Objectifs : Élaborer des stratégies dans l'enseignement collectif afin de permettre l'inclusion et la participation de l'ensemble du groupe

Moyens : exposé du formateur, Powerpoint, Démonstration Pratique, échanges avec les participants

Pratique 15h00-17h30 (2h30)

- Élaboration de protocole individuel
- Séance collective

Objectifs : Élaborer des stratégies dans l'enseignement collectif afin de permettre l'inclusion et la participation de l'ensemble du groupe

Moyens : exposé du formateur, Powerpoint, Démonstration Pratique, échanges avec les participants



FORMATIONS

Jour 3 Matinée

Pratique 09h00-12h30 (3h30)

- Exercices Intégration : Nouveaux exercices

Après-midi

Pratique 13h30-15h30 (2h00)

- TP Exercices Intégration : Nouveaux exercices (suite et fin)

Objectifs : Enseigner une 20aine d'exercices sur tapis avec et sans accessoires, et leurs variations

Moyens : exposé du formateur, Powerpoint, Démonstration Pratique, échanges avec les participants

Théorie 15h45-16h15 (0h30)

- Construire une séance collective : les règles et bonnes pratiques

Pratique ou 16h15 -17h15 (1h00)

- Construction en binôme d'une séance collective autour d'un thème choisi par le formateur

Objectifs : Élaborer des stratégies dans l'enseignement collectif afin de permettre l'inclusion et la participation de l'ensemble du groupe

Moyens : exposé du formateur, Powerpoint, Démonstration Pratique, échanges avec les participants

17h15-17h30 Clôture de stage Evaluation des acquisitions



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