

FORMATION PILATES 2021

CYCLE : INTEGREZ LE PILATES A VOTRE PRATIQUE PROFESSIONNELLE

Intitulé Formation : PILATES APPLICATIONS THERAPEUTIQUES

Module 1 : ACQUISITION (3jours)

Prérequis : Aucun en Pilates, être kiné ou APA

Formateurs : Alexandra Furlan, Muriel Bise, Karine Weyland

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

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 20aine 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 20aine 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	<p><i>Matinée</i></p> <p>Théorie 9h00-12h30 (3h30)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture de stage et présentations, introduction au Pilates - 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. <p><i>Après-midi</i></p> <p>Pratique 13h45-15h45 (2h00)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Théorie & Pratique 16h00-17h30 (1h30)</p> <ul style="list-style-type: none"> - TH exposé oral des principes Pilates - TP Pratique des principes Pilates : enseignement collectif avec argumentation
Jour 2	<p><i>Matinée</i></p> <p>Pratique 9h00-10h00 (1h)</p> <ul style="list-style-type: none"> - TP Révision collective des principes Pilates <p>Théorie 10h00-10h30 (0h30)</p> <ul style="list-style-type: none"> - TH Construction des exercices <p>Pratique 10h30-12h30 (2h00)</p> <ul style="list-style-type: none"> - TP Apprentissage des exercices Partie 1&2 : Isolations & Mobilisations sagittales <p><i>Après-midi</i></p> <p>Pratique 13h45-17h00 (3h00)</p> <ul style="list-style-type: none"> - TP Suite apprentissage des exercices Partie 3&4 : Assouplissement de la colonne & Plan antérieur - TP Suite apprentissage des exercices Partie 5&6 : Plan postérieur & Plans latéraux <p>Théorie 17h00-17h30 (0h30)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paramètres de modification d'un exercice : analyse collective et synthèse par le formateur
Jour 3	<p><i>Matinée</i></p> <p>Pratique 9h00-12h30 (3h30)</p> <ul style="list-style-type: none"> - TP Suite et fin apprentissage des exercices Partie 7 : Planches & Bascules - TP Révision des exercices de la veille

	<p><i>Après-midi</i></p> <p>Théorie 14h00-14h30 (0h30)</p> <ul style="list-style-type: none"> - TH Posture et lecture posturale <p>Pratique 14h30-15h00 (0h30)</p> <ul style="list-style-type: none"> - TP Lecture posturale & Théorie musculaire (sous forme de lecture en binôme ou exercice avec photo selon le choix du formateur) <p>Théorie 15h00-15h30 (0h30)</p> <ul style="list-style-type: none"> - TH Pilates en Rééducation : adaptation, application, et modifications des exercices, réflexions sur les stratégies possibles <p>Pratique 15h30-17h30 (2h00)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
--	---

TOTAL théorie 5h / Pratique 16h