

CYCLE : INTEGREZ LE PILATES A VOTRE PRATIQUE PROFESSIONNELLE

Intitulé Formation : PILATES APPLICATIONS THERAPEUTIQUES

Module 2 : INTÉGRATION (3 Jours) à partir de janvier 2021

Prérequis : Acquisition ou autre formation Pilates d'au moins 3 jours, être kiné ou APA.

Formateurs : Alexandra Furlan, Muriel Bise, Karine Weyland

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

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 dizaine 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 10aine 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	<p><i>Matinée</i></p> <p>Pratique 9h00-11h00 (2h00)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture de stage et présentations - États des lieux par identification des besoins et niveaux d'entrée : <ul style="list-style-type: none"> ○ EVA Identification des besoins des apprenants : détermination des objectifs de formation ○ EVA Appréciation du niveau de connaissance pratique des exercices Acquisition : révision collective ○ EVA Analyse collective de l'enseignement des exercices Acquisition : identifier les difficultés <p>Théorie 11h00-12h30 (1h30)</p> <ul style="list-style-type: none"> - États des lieux par identification des besoins et niveaux d'entrée : <ul style="list-style-type: none"> ○ EVA Évaluation des connaissances théoriques du module Acquisition : quizz ○ EVA Évaluation des connaissances théoriques des Principes Pilates : questionnement oral <p><i>Après-midi</i></p> <p>Théorie 13h45-14h15 (0h30)</p> <ul style="list-style-type: none"> - TH Les piliers de la pédagogie utiles en Pilates - TH Les techniques pédagogiques utilisables en Pilates <p>Pratique 14h15-16h45 (2h30)</p> <ul style="list-style-type: none"> - TP Usage des techniques pédagogiques et mises en situation avec les populations spécifiques (sportifs, personnes âgées, etc.) <p>Pratique 17h00-17h30 (0h30)</p> <ul style="list-style-type: none"> - TP Améliorer les transitions entre les exercices
Jour 2	<p><i>Matinée</i></p> <p>Pratique 9h00-11h00 (2h00)</p> <ul style="list-style-type: none"> - TP Mouvements Préparatoires et relâchements <ul style="list-style-type: none"> ○ Mouvements spécifiques du bassin et des lombaires ○ Relâchement de l'épaule et de la hanche ○ Exercices préparatoires & échauffement <p>Pratique 11h00-12h30 (1h30)</p> <ul style="list-style-type: none"> - TP Exercices Intégration : Complexification des exercices Acquisition <p><i>Après-midi</i></p> <p>Théorie 13h30-14h30 (1h00)</p> <ul style="list-style-type: none"> - TH Rendre le patient plus autonome <p>Pratique 15h00-17h30 (2h30)</p> <ul style="list-style-type: none"> - TP Élaboration de protocole individuel - Séance collective

Jour 3	<p><i>Matinée</i></p> <p>Pratique 09h00-12h30 (3h30)</p> <ul style="list-style-type: none"> - TP Exercices Intégration : Nouveaux exercices <p><i>Après-midi</i></p> <p>Pratique 13h30-15h30 (2h00)</p> <ul style="list-style-type: none"> - TP Exercices Intégration : Nouveaux exercices (suite et fin) <p>Théorie 15h45-16h15 (0h30)</p> <ul style="list-style-type: none"> - TH Construire une séance collective : les règles et bonnes pratiques <p>Pratique ou 16h15 -17h15 (1h00)</p> <ul style="list-style-type: none"> - TP Construction en binôme d'une séance collective autour d'un thème choisi par le formateur <p>17h15-17h30 Clôture de stage</p>
---------------	--

TOTAL théorie 5h / Pratique 16h