



## PROGRAMME

### Gymnastique pilates - Applications thérapeutiques : Intégration

#### Jour 1

##### Matinée

Pratique 9h00-11h00 (2h00)

- Ouverture de stage et présentations
- États des lieux par identification des besoins et niveaux d'entrée :
  - o EVA Identification des besoins des apprenants : détermination des objectifs de formation
  - o EVA Appréciation du niveau de connaissance pratique des exercices Acquisition : révision collective
  - o 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 :
  - o EVA Évaluation des connaissances théoriques du module Acquisition : quizz
  - o EVA Évaluation des connaissances théoriques des Principes Pilates : questionnement oral

##### Après-midi

Théorie 13h45-14h15 (0h30)

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

Pratique 14h15-16h45 (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

Pratique 9h00-11h00 (2h00)

- TP 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

Pratique 11h00-12h30 (1h30)

- TP Exercices Intégration : Complexification des exercices Acquisition

##### Après-midi

Théorie 13h30-14h30 (1h00)

- TH Rendre le patient plus autonome

Pratique 15h00-17h30 (2h30)

- TP Élaboration de protocole individuel

- Séance collective

### Jour 3

#### Matinée

Pratique 09h00-12h30 (3h30)

- TP Exercices Intégration : Nouveaux exercices

#### Après-midi

Pratique 13h30-15h30 (2h00)

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

Théorie 15h45-16h15 (0h30)

- TH Construire une séance collective : les règles et bonnes pratiques

Pratique ou 16h15 -17h15 (1h00)

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

17h15-17h30 Clôture de stage