



FORMATION K-PILATES 2023

LE PACK

Intégrer le Pilates en séance individuelle et collective

Durée : 56h (8jours)

Modalité : blended

Généralités

Intitulé Formation : PILATES prévention & réadaptation

Module : LE PACK (Intégrez le Pilates en séance individuelle et collective)

Public & Prérequis :

- Aucun prérequis en Pilates
- Être kinésithérapeute, psychomotricien, ergothérapeute ou APA
- Avoir participé à 1 à 5 heures de Pilates (optionnel)

Formateurs : Alexandra Furlan, Cécile Bélec, Karine Weyland

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

Référent pédagogique : Karine Weyland

Modalités pédagogiques présentielles :

- Méthodes expositives : Exposé oral avec diapositives et lecture des supports pédagogiques.
- Méthodes démonstratives : Situations de démonstration par le formateur de gestes techniques, de tests et d'exercices.
- Méthodes actives : Mises en pratique des exercices et enseignement individuel : interactions de type individu/groupe, groupe A/groupe B, formateur/individu, formateur/groupe ; situation d'observation et d'analyse ; atelier d'élaboration de protocoles à partir de cas cliniques ; analyse des pratiques ; simulations.
- Méthodes interrogatives : Brainstorming collectif ; évaluations, questionnements sur des thématiques spécifiques et centrés sur les difficultés des stagiaires.

Modalités pédagogiques distancielles :

- Méthodes expositives : textes, fiches, articles, lecture de diapositives, vidéos et audios
- Méthodes interrogatives : quiz, questionnaires, cas cliniques et dossiers à rendre

Évaluations : Questionnaire d'entrée, intermédiaire, et de sortie, enquête de satisfaction à chaud, évaluations des acquis à froid, accès aux quiz en ligne.

Visée : Maîtriser les techniques d'enseignement Pilates en individuel et en collectif.

Résumé : Le parcours de formation K-Pilates le PACK est constitué de 2 modules essentiels : ACQUISITION & INTÉGRATION ; et d'un accompagnement e-learning. Il a une durée totale de 8 jours (56h). Cette formation est conçue pour les kinésithérapeutes et professionnels APA qui souhaitent intégrer le Pilates à leur pratique individuelle et collective. Le parcours de formation PACK permet au professionnel de s'approprier l'outil Pilates, d'en comprendre les



principes et applications en prévention et réadaptation, puis d'incorporer rapidement les exercices à ses séances individuelles. Il sera également capable au sortir de sa formation, de proposer des cours collectifs à un niveau débutant, évolutif vers intermédiaire. Par l'ajout d'accessoires, les exercices pourront s'adresser à tous les niveaux, du profil sportif à la personne âgée. Il développera sa posture d'éducateur et acteur dans la prévention et l'autonomie des patients.

Objectifs pédagogiques

1. Décrire les origines et concepts Pilates, et la pratique actuelle
2. Définir les principes originaux et les principes de placement
3. Construire un exercice et le modifier par l'ajout d'accessoires et de variantes
4. Enseigner une 50aine d'exercices au tapis, en respectant les placements et principes
5. Définir les bases de personnalisation des exercices par la lecture posturale
6. Concevoir un protocole de rééducation avec utilisation du Pilates
7. Décrire et utiliser un ensemble de techniques pédagogiques dans l'enseignement du Pilates
8. Composer des entrainements avec fluidité dans les transitions
9. Utiliser des techniques de levées de tensions musculaires préparatoires aux exercices
10. Intégrer des exercices à visée d'autonomie dans les protocoles de rééducation
11. Élaborer des stratégies dans l'enseignement collectif afin de permettre l'inclusion et la participation de l'ensemble du groupe : profils spécifiques et multi-niveau
12. Disposer d'outils pour intégrer le Pilates au cabinet

Programme Module 1 ACQUISITION - présentiel

« Maitriser les fondamentaux et personnaliser les exercices »

J1 matin 9h00-12h30

Présentations et ouverture de stage

Origines & concepts

Anatomie & Fonction du centre

J1 après-midi 14h00-17h30

Placement & Palpations (TP)

Principes Pilates : originaux et liés au placement

J2 matin 9h00-12h30

Construction des exercices

Apprentissage & pratique des exercices (TP)

J2 après-midi 14h00-17h30

Suite des exercices (TP)

Modifications

Révisions

J3 matin 9h00-12h30

Fin des Exercices (TP)

J3 après-midi 14h00-17h30

Lecture posturale & théorie musculaire

Pilates en rééducation

Ateliers de rééducation (TP)

Clôture de stage

TOTAL 21h :
Théorie 5h
Pratique 16h



Programme du Module 2 INTÉGRATION - présentiel

« Développer sa pédagogie et construire le collectif »

J1 matin 9h00-12h30

Ouverture de stage

Identifications des besoins & du niveau d'entrée (TP)

Rappels du module Acquisition

J1 après-midi 14h00-17h30

Techniques pédagogiques individuelles et collectives (TP)

Transitions des exercices

J2 matin 9h00-12h30

Mouvements préparatoires & relâchements (TP)

Apprentissage & pratique des exercices (TP)

J2 après-midi 14h00-17h30

Suite des exercices (TP)

Autonomie du patient

J3 matin 9h00-12h30

Fin des exercices (TP)

Construction de séances collectives

J3 après-midi 14h00-17h30

Ateliers collectifs (TP)

Gestion du Pilates au Cabinet

Clôture de stage

TOTAL 21h :
Théorie 5h
Pratique 16h

Programme du e-learning - distanciel

AVANT MODULE 1 ACQUISITION (3h)

Introduction au Pilates et contexte professionnel

Présentations du PACK

APRES MODULE ACQUISITION (4h)

Fondamentaux Acquisition

Exercices Acquisition

Activités Acquisition

AVANT MODULE INTERGRATION (3h)

Étude individuelle (D1)

Questionnaires de Certification partie 1

RDV mensuel formateur

APRÈS MODULE 2 INTÉGRATION (4h)

Exercices Intégration

Étude collective (D2)

Questionnaires de sortie partie 2 & 3

Gestion du Pilates au cabinet

Bonus exercices

TOTAL THEORIE :

10h présentiel / 14h distanciel

TOTAL PRATIQUE :

32h présentiel

TOTAL FORMATION :

56h

