



PROGRAMME 2017 PILATES - NIVEAU 1 ET 2

PRINCIPES ET PUBLIC CIBLE

La méthode Pilates est une discipline très convoitée du grand public et des professionnels de la santé. Elle concorde parfaitement à la rééducation des patients et des sportifs et peut être utilisée dans le cadre de :

- l'amélioration de la force
- l'amélioration de la souplesse
- la coordination
- la posture
- la lutte contre le stress

PRÉ-REQUIS

Etre Kinésithérapeute DE

DÉROULEMENT

Cette formation se déroule en 2 stages successifs: un premier stage de 4 jours correspondant au niveau 1 de la formation Pilates et un deuxième stage de 3 jours correspondant au niveau 2 de la formation.

STAGE 1 - PILATES NIVEAU 1

4 journées de formation (31,5h) en cours collectifs (pratique)

Ce stage vous permettra d'enrichir vos connaissances et de dynamiser votre activité. Vous y apprendrez les techniques spécifiques de la méthode sur tapis, l'objectif étant d'introduire rapidement la méthode Pilates dans votre pratique.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Etudier les principes de base de la méthode Pilates
- Savoir bâtir une séance d'échauffement grâce à l'utilisation de techniques spécifiques
- Etudier les mouvements de base d'un point de vue théorique (anatomique) et pratique
- Intérioriser les mouvements physiquement
- Verbaliser les exercices de différentes manières
- Connaître et donner clairement les consignes de placement, de sécurité...
- Connaître et donner clairement les consignes d'enseignement et de correction
- Savoir construire un cours de base
- Créer une séance en fonction des besoins des participants
- Savoir modifier les exercices en fonction des personnes

JOUR 1

8h30 – 12h30

Accueil, présentation de la formation et des participants, recueil des attentes et des besoins à partir des situations professionnelles vécues

Présentation de la méthode

Apprentissage des 3 premiers principes de base permettant de comprendre et d'enseigner la méthode (explications théoriques et mise en pratique)

Cours de Pilates d'une heure

Mise en situation d'enseignement des 3 premiers principes

JOUR 1

13h30 – 18h00

Apprentissage des 2 derniers principes avec explications théoriques et mise en pratique

Mise en situation d'enseignement des 5 principes de base

Cours d'une heure

Apprentissage de l'échauffement



PROGRAMME 2017 PILATES - NIVEAU 1 ET 2

JOUR 2

8h30 – 12h30

Apprentissage de l'échauffement (suite)
Cours d'une heure
Mise en situation d'enseignement des principes et de l'échauffement

13h30– 18h

Apprentissage des 10 premiers mouvements
Cours d'une heure
Mise en situation d'enseignement des 10 premiers mouvements

JOUR 3

8h30 – 12h30

Apprentissage des 10 mouvements suivants
Cours d'une heure

13h30– 18h

Mise en situation pour enseigner au patient les mouvements vus le matin
Cours d'une heure
Apprentissage des mouvements suivants

JOUR 4

8h30 – 14h30 (journée continue)

Mise en situation d'enseignement des mouvements
Création et mise en place de séance selon différents types de patients

Evaluation des pratiques acquises et bilan de la formation

STAGE 2 - PILATES NIVEAU 2

3 journées de formations (23h) en cours collectifs (pratique)

Ce stage vous permettra d'enrichir vos connaissances et de dynamiser votre activité. Dans ce 2eme niveau, vous approfondirez les techniques spécifiques de la méthode sur tapis, l'objectif étant d'introduire rapidement la méthode dans votre pratique.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Apprendre le répertoire d'exercices de niveau intermédiaire
- Comprendre les exercices d'un point de vue théorique (anatomique)
- Intérioriser physiquement les différents exercices
- Verbaliser les exercices de différentes manières
- Apporter des corrections efficaces et sécuritaires
- Modifier les exercices en fonction des personnes

JOUR 1

8h30 – 12h30

Evaluation pré-formatrice des connaissances et des acquis relatifs à la première étape de la formation
Cours pratique
Ajustements gestuels des principes et de l'échauffement à partir de l'observation des pratiques mises en œuvre par les stagiaires – Modifications par le formateur

13h30 – 18h00

Ajustements gestuels des mouvements à partir de l'observation des pratiques mises en œuvre par les stagiaires – Modifications par le formateur
Cours pratique



PROGRAMME 2017 PILATES - NIVEAU 1 ET 2

JOUR 2

8h30 – 12h30

Cours pratique
Ajustements gestuels des mouvements à partir de l'observation des pratiques mises en œuvre par les stagiaires – Modifications par le formateur
Apprentissage de nouveaux mouvements
Cours pratique

13h30 – 18h00

Cours pratique
Apprentissage de nouveaux mouvements

JOUR 3

8h30 – 14h30 (journée continue)

Cours pratique
Travail de mise en place de séances et d'adaptation selon les patients

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

MÉTHODES

Exposé oral participatif
Echanges avec les participants et discussions de groupe
Méthode démonstrative et mise en situation pratique

MOYENS ET SUPPORT PÉDAGOGIQUES

Diaporama projetés par vidéoprojecteur
Tapis, ballon
Les supports pédagogiques papier agrémentés de photos : « Pilates niveau I » Nathalie TEYSSIER

MODALITÉ D'ÉVALUATION ET DE SUIVI

Evaluation par le formateur des gestes et des principes mises en œuvre à l'aide d'une grille d'observation

Au démarrage du niveau 2 :

- Evaluation écrite des connaissances et des acquis
- Evaluation pratique et mise en situation d'enseignement des mouvements de base acquis au niveau 1

Evaluation par le formateur des principes et des mouvements mises en œuvre par les stagiaires.

A l'issue de la formation

Evaluation de la formation par les stagiaires
Remise d'une attestation de fin de formation

INTERVENANT

Nathalie TEYSSIER, titulaire du Brevet d'Etat des métiers de la forme, professeur d'EPS, Coach sportif, Fitness Trainer, Instructeur certifié STOTT PILATES

PARCOURS CONSEILLÉ

Pilates niveau 3