



## PROGRAMME 2017 K-PILATES - NIVEAU 1 ET 2

### PRINCIPES ET PUBLIC CIBLE

La méthode K-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 K-Pilates et un deuxième stage de 3 jours correspondant au niveau 2 de la formation.

### STAGE 1 - K-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 K-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 (avec 1 pause de 15 mn)

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 (avec pause de 15 mn)

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 K-PILATES - NIVEAU 1 ET 2

JOUR 2

### 8h30 – 12h30 (avec 1 pause de 15 mn)

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

### 13h30– 18h (avec 1 pause de 15 mn)

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

JOUR 3

### 8h30 – 12h30 (avec 1 pause de 15 mn)

Apprentissage des 10 mouvements suivants  
Cours d'une heure

### 13h30– 18h (avec 1 pause de 15 mn)

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 avec 1 pause de 15 mn et 1 pause de 30 mn)

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 - K-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 (avec 1 pause de 15 mn)

Evaluation pré-formative 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 (avec pause de 15 mn)

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 K-PILATES - NIVEAU 1 ET 2

JOUR 2

### 8h30 – 12h30 (avec 1 pause de 15 mn)

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 (avec pause de 15 mn)

Cours pratique

Apprentissage de nouveaux mouvements

JOUR 3

### 8h30 – 14h30 (journée continue avec 2 pauses de 15mn)

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 oeuvre 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

K-Pilates niveau 3