



## PROGRAMME 2019 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 prise de conscience et la connexion neuro-musculaire
- 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 (31h) 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

#### 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

#### 13h30 – 18h00

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

Mise en situation d'enseignement des 5 principes de base

Apprentissage de l'échauffement

Cours d'une heure



## PROGRAMME 2019 PILATES - NIVEAU 1 ET 2

JOUR 2

### 8h30 – 12h30

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

### 13h30– 18h

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

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  
Cours d'une heure

### 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 de réviser les exercices du niveau 1, de travailler les différentes modifications et d'introduire les mouvements du niveau intermédiaire.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Réviser les différents mouvements du niveau 1
- 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  
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  
Cours pratique

### 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 2019 PILATES - NIVEAU 1 ET 2

JOUR 2

### 8h30 – 12h30

Ajustements gestuels des mouvements du niveau 1 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

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

JOUR 3

### 8h30 – 14h30 (journée continue)

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

## 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

Tapis  
Les supports pédagogiques papier agrémentés de photos : « Pilates niveau II » 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

Emargements par demi-journée par les stagiaires et le formateur.  
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

## EFFECTIF

**Nombre de stagiaires :** Minimum 14 - maximum 18

## INTERVENANT

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

## PARCOURS CONSEILLÉ

Pilates niveau 3