



PROGRAMME 2019 **PILATES - NIVEAU 3**

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 conscience et la connexion neuro-musculaire
- la coordination
- la posture
- la lutte contre le stress

Cette formation Pilates niveau 3 permettra aux masseurs-kinésithérapeutes DE ayant participé au niveau 1 et niveau 2 de la formation Pilates chez Kinesport, d'enrichir leurs connaissances et de dynamiser leur activité. Cette formation niveau 3 inclut les mouvements de la méthode Pilates sur tapis et démontre comment de simples outils peuvent multiplier les options lors d'un entraînement ou lors d'un cours en groupe.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Appliquer les principes de la méthode Pilates sur tapis avec des petits équipements,
- Comprendre comment utiliser ces outils pour ajouter de la variété, de la difficulté, du support et de la résistance, ou tout simplement pour adapter le mouvement à la pathologie du patient.
- Utiliser ces petits équipements pour sculpter, renforcer et tonifier la totalité du corps,
- Découvrir les différentes variations et modifications de mouvement adaptées à tous types de postures.

PRÉ-REQUIS

Avoir suivi la formation Pilates niveau 1 et niveau 2 chez Kinesport

DÉROULEMENT

4 journées de formation (30h) en cours collectifs (théorie et pratique)

JOUR 1

8h30 – 12h30

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

Enseignement de l'utilisation de Foamroller (rouleau de mousse dure) avec différents mouvements possibles.

13h30 – 17h30

Enseignement de l'utilisation de coussins avec différents mouvements possibles.

JOUR 2

8h30 – 12h30

Enseignement de l'utilisation du Flexband avec différents mouvements possibles.

13h30 – 17h30

Enseignement de l'utilisation des Stability ball avec différents mouvements possibles.

JOUR 3

8h30 – 12h30

Enseignement de l'utilisation des des Mini Ball avec différents mouvements possibles.

13h30 – 17h30

Enseignement de l'utilisation des Magic Circle avec différents mouvements possibles.



PROGRAMME 2019 PILATES - NIVEAU 3

JOUR 4 **8h30 – 14h30 (journée continue)**
Enseignement de l'utilisation des BOSU avec différents mouvements possibles.
Evaluation des acquis de la formation

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

MÉTHODES

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

MOYENS ET SUPPORT PÉDAGOGIQUES

Foamroller, Coussin, mini stability ball, flexband, Stability Ball, Magic Circle, Bosu
Les supports pédagogiques papier: « Pilates Accessoires » Nathalie TEYSSIER

MODALITÉ D'ÉVALUATION ET DE SUIVI

Evaluation par le formateur des principes et des mouvements mises en œuvre par les stagiaires à partir d'une grille.
Emargements par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

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

INTERVENANTS

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