



## FORMATION PILATES 2022

> **Format : Module 1 ACQUISITION**

> **Durée : 3 jours (21h)**

### Présentation du Module 1 ACQUISITION

**Intitulé Formation :** PILATES THÉRAPEUTIQUE

**Module :** ACQUISITION (3jours)

**Prérequis :** Aucun prérequis en Pilates, être kinésithérapeute ou APA

**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.
- Méthodes interrogatives : Brainstorming collectif ; évaluations, questionnements sur des thématiques spécifiques.

**Évaluations :** Questionnaire Entrée et sortie, enquête de satisfaction à chaud, évaluation des acquis à froid.

**Visée :** Découvrir le Pilates et disposer d'exercices personnalisables en séance individuelle.

### Résumé

Le module ACQUISITION est essentiel à la compréhension de la méthode Pilates. Vous découvrirez l'origine de la méthode, son développement jusqu'à sa pratique actuelle. Le module Acquisition vous permettra aussi de comprendre les principes de la méthode Pilates, et son champ d'application. Vous apprendrez à réaliser et enseigner une 30aine d'exercices et leurs variations. Vous développerez des capacités telles que le sens de l'observation, la lecture posturale, l'analyse et la correction du mouvement. Vous apprendrez comment adapter les exercices à vos patients en fonction de leur condition physique et de leurs pathologies.

### Objectifs pédagogiques

1. Décrire les origines et concepts Pilates
2. Identifier les différentes pratiques Pilates et son évolution
3. Définir les principes originaux et les principes de placement

4. Expliquer les notions de neutralité et de centrage par une modélisation scientifique
5. Construire un exercice et le modifier par l'ajout d'accessoires et de variantes
6. Enseigner une 30aine d'exercices au tapis, en respectant les principes de placement
7. Corriger le sujet en en observant les indicateurs et en apportant des ajustements
8. Définir les bases théoriques de personnalisation des exercices par la lecture posturale
9. Décrire les applications et étapes d'utilisation du Pilates en rééducation en fonction des pathologies et populations dites « spéciales ».
10. Concevoir un protocole de rééducation avec utilisation du Pilates

**Programme :**

**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**