

FORMATION K-PILATES 2023

MODULE 2 INTEGRATION

– Intégration – Développer sa pédagogie et construire le collectif –

Durée : 3 jours (21h)

Présentation du Module 2 INTÉGRATION

Intitulé Formation : PILATES prévention & réadaptation

Module 2 : INTÉGRATION (Développer sa pédagogie et construire le collectif)

Prérequis : Acquisition (ou autre formation Pilates d'au moins 3 jours, sur dossier), 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 ; analyse des pratiques ; simulations en situation collective.
- Méthodes interrogatives : Brainstorming collectif ; évaluations, questionnements sur des thématiques spécifiques.

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

Visée : Perfectionner ses techniques d'enseignement, complexifier les exercices, et maîtriser les bases de construction d'une séance collective.

Résumé

Le module INTÉGRATION est indispensable à toute personne souhaitant mettre en place des séances de gymnastique collectives, et gagner en confiance dans l'enseignement du Pilates. Grâce à ce module, vous affinerez vos techniques d'enseignement individuel et collectif par des mises en situation pratiques et ludiques. Vous apprendrez à réaliser une 20aine d'exercices avec variations. Vous développerez des compétences pédagogiques visant l'autonomie du patient.

Objectifs pédagogiques

1. Approfondir les notions de base vues au module Acquisition
2. Décrire les bases théoriques de la pédagogie utilisée en Pilates
3. Utiliser un ensemble de techniques pédagogiques dans l'enseignement collectif
4. Composer des entrainements collectifs avec la fluidité dans les transitions
5. Utiliser des techniques de levées de tensions musculaires préparatoires aux exercices
6. Enseigner une 20aine d'exercices sur tapis avec et sans accessoires, et leurs variations
7. Intégrer des exercices à visée d'autonomie dans les protocoles de rééducation
8. Élaborer des stratégies dans l'enseignement collectif afin de permettre l'inclusion et la participation de l'ensemble du groupe
9. Organiser et gérer un groupe présentant des profils spécifiques et multi-niveau
10. Disposer d'outils pour intégrer le Pilates au cabinet

Programme :

J1 matin 9h00-12h30

Ouverture de stage

Identifications des besoins & du niveau d'entrée (TP)

Rappels du module Acquisition

J1 après-midi 14h00-17h30

Techniques pédagogiques individuelles et collectives (TP)

Transitions des exercices

J2 matin 9h00-12h30

Mouvements préparatoires & relâchements (TP)

Apprentissage & pratique des exercices (TP)

J2 après-midi 14h00-17h30

Suite des exercices (TP)

Autonomie du patient

J3 matin 9h00-12h30

Fin des exercices (TP)

Construction de séances collectives

J3 après-midi 14h00-17h30

Ateliers collectifs (TP)

Gestion du Pilates au Cabinet

Clôture de stage

TOTAL 21h : Théorie 5h / Pratique 16h