Méthode PILATES niveau 1

OBJECTIF DE LA FORMATION

A L'issue de la formation, les stagiaires seront en capacité de :

Animer un cours Pilates

Introduire les techniques gymniques Pilates aux séances de rééducation.

OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

Apprendre les principes de base de la gymnastique Pilates.
Savoir enseigner la gymnastique type Pilates à un public.
Savoir utiliser la méthode Pilates en rééducation.

PUBLIC CONCERNÉ

Masseurs kinésithérapeutes

PRÉ-REQUIS

Aucun.

MODALITÉS D'ACCÈS / D'INSCRIPTION

À partir du site :

https://annecyformationsante.com/inscription/

PRISE EN CHARGE :

MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE LA FORMATION

Partie théorique et pratique en alternance

QUIZZ pré-post formation, en salle

Documents fournis sous forme papier

DURÉE DE LA FORMATION

2 jours et demi / 17 heures

FORMATEUR(S)

VIGNAL Lucile, M.K.D.E.

Laurent Torres (Annecy formation Santé)

Organisme de formation N° 82 74 02923 74

8 avenue champ fleuri - 74600 Seynod - Annecy

Tel : 04 50 52 02 20 ou 06 78 85 54 92

Email : afs.formations@gmail.com

CONTENU DE LA FORMATION

Biographie de Joseph Hubertus Pilates
- Présentation générale de la méthode Pilates
- Principes de base
- Accessoires et machines
- Pré et post post-partum
- La méthode Pilates dans les soins de kinésithérapie
- Rappel anatomique
- Trucs et astuces

JOUR 1 : 7 heures

9h à 9h30 : Présentation de la formatrice et de l'organisation de la formation, tour de table des participants, présentation et attentes de chacun.
9h30 à 10h30 : Partie théorique (de la biographie de J H Pilates aux rappels anatomiques inclus).
10h45 à 11h45 : Cours initiation en pratique
11h45 à 12h30 : Prise de notes sur le cours pratique initiation
14h à 15h45 : Théorie (exercices originaux de JH Pilates)
16h à 17h30 : Exercices originaux de JH Pilates en pratique

Jour 2 : 7 heures

2ème jour : 7 heures (1h 1/4 théories, 5h 3/4 pratiques)
9h à 10h : Suite et fin de la partie théorique (de la biographie de J H Pilates aux rappels anatomiques inclus)
10h15 à 11h15 : Cours pratique sans accessoires
11h15 à 11h45 : Prise de notes sur le cours pratique sans accessoires
11h45 à 12h30 : Début du travail de réflexion en atelier, 4 groupes de 3 personnes avec un thème de réflexion définis.
14h à 15h30 : Cours pratique avec accessoires les participants essayent d'enseigner chacun un exercice aux autres.
15h30 à 15h45 : Prise de notes sur le cours pratique avec accessoires.
16h à 17h30 : Fin du travail de réflexion en groupes

JOUR 3 : 3 heures
9h à 10h : Cours pratique avec le ballon
10h à 10h30 : Prise de notes sur le cours pratique ballon
10h30 à 10h45 : Pause
10h45 à 12h30 : Présentation du travail de réflexion de chaque groupe

Doc : 02/07/2022

Méthode PILATES niveau 1

Nature de l'action définie à l'article L.6313-1 du code du travail :

Actions d'adaptation et de développement des compétences

Méthodes pédagogiques

- **Méthode participative – interrogative :** les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles, à partir de cas cliniques et des résultats des grilles pré-formation.
- **Méthode expérientielle :** méthode pédagogique centrée sur l'apprenant qui consiste à lui apporter de nouvelles connaissances.
- **Méthode expositive :** le formateur donne son cours théorique, lors de la partie Cognitive.
- **Méthode démonstrative :** le formateur fait une démonstration pratique devant les participants lors des TP.
- **Méthode active :** les stagiaires reproduisent les techniques par binôme.

Supports pédagogiques

- Fourniture des supports de cours de la formation, version papier.
- Vidéo-projecteur : Diaporama de la formation.
- Matériel de démonstration.
- Matériel de simulation.
- Matériel d'exercices.

Modalités d'évaluation

- Une évaluation pré et post formation sera demandée aux participants.
- Le Formateur résumera chaque partie de son cours et s'assurera que chaque participant a intégré son contenu.
- Le Formateur s'assurera que chaque participant exécute correctement les gestes thérapeutiques et l'exécutera avec lui, si nécessaire.
- En fin de formation, un temps de questions-réponses sera proposé afin d'éliminer des points non compris.

A l'inscription vous recevrez le contrat et le livret d'accueil pour votre formation

Laurent Torres (Annecy formation Santé)

Organisme de formation N° 82 74 02923 74

8 avenue champ fleuri - 74600 Seynod - Annecy

Tel : 04 50 52 02 20 ou 06 78 85 54 92

Email : afs.formations@gmail.com