

Méthode PILATES niveau 2

OBJECTIF DE LA FORMATION

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

Savoir adapter les exercices à chaque patient en fonction du bilan effectué et des particularités des pathologies.

Augmenter son panel d'exercices en difficultés avec et sans petits matériels.

Avoir transmis les compétences au kinésithérapeute pour que les pratiquants recherchent son expertise de professionnel de santé dans la pratique du Pilates en soins comme en loisirs.

Transmettre au masseur-kinésithérapeute les acquis nécessaires pour qu'il puisse proposer des cours de groupe ou individuel sur tapis en

fonction du niveau et des attentes du patient/pratiquant.

Introduire les techniques gymniques Pilates aux séances de rééducation.

OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

Rappel des 8 principes fondamentaux et des 5 référentiels avec leurs évolutions potentielles.

Présentation du petit matériel et des machines de Pilates.

Travail en binôme pour se perfectionner dans son discours et sa correction.

Exercices sans puis avec petits matériels

PUBLIC CONCERNÉ

Masseurs kinésithérapeutes

PRÉ-REQUIS

Aucun.

MODALITÉS D'ACCÈS / D'INSCRIPTION

À partir du site :

<https://annecyformationsante.com/incription/>

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

1 jours et demi / 11 heures

FORMATEUR(S)

VIGNAL Lucile, M.K.D.E.

Laurent Torres (Anncy 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

JOUR 1 : 7 heures

10h- 10h30 :

présentation générale de la formation avec présentation du formateur, du programme des 2 jours et individuelle des participants

(attentes, utilisation du Pilates depuis le matwork 1)

10h30- 12h00 :

enseignement d'un cours matwork 1 avec prise de notes.

12h00- 13h00 :

Les disciples de Pilates et les diféreots Pilates, rappels des

principes et référentiels, présentation des machines et du petit matériel.

14h- 15h30 : enseignement d'un cours matwork 2 avec prise de notes.

16h00- 18h00 :

5 à 7 exercices avec les différentes adaptations selon niveau et matériels

Jour 2 : 4 heures

9h-9h30 : échange sur le programme de la veille.

- 9h30- 11h : enseignement d'un cours matwork 2 et prise de notes.

- 11h- 13h00 : 5 à 7 exercices avec les différentes adaptations selon niveau et matériels

Méthode PILATES niveau 2

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 (Anncy formation Santé)

Organisme de formation N° 82 74 02923 74

8 avenue champ fleuri - 74600 Seynod - Anncy

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

Email : afs.formations@gmail.com