



CATALOGUE FORMATION

Karine Weyland
2 rue Crucy
44000 Nantes
www.k-pilates.com
karine.weyland@gmail.com
06.18.54.66.56

SIRET: 507 384 907 000 55
N°Activité: 52 44 075 93 44
Code APE: 8559A

Gymnastique Pilates Applications thérapeutiques Catalogue des Formations 2019

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Formatrice intervenante	Karine Weyland
Intitulé de la Formation	Gymnastique PILATES – Applications thérapeutiques
Thème FIF PL	Thème 9 – Techniques globales, posturales et gymniques
Public concerné	Masseur-kinésithérapeutes libéraux et salariés
Possibilité de prise en charge FIF PL	Oui
Référencement DATA DOCK	Oui
Déclaration d'activité enregistrée sous le N°	52 44 075 93 44

Contexte

Beaucoup de douleurs chroniques peuvent être expliquées par un défaut d'alignement postural, le manque d'exercice, les mauvaises habitudes et une méconnaissance de la physiologie.

La Méthode

Le Pilates s'articule autour de trois thèmes :

- 1) Un meilleur placement postural et le renforcement des muscles qui en assurent son maintien
- 2) Le mouvement conscient et l'équilibre des forces musculaires
- 3) Le changement des schémas moteurs passant par l'éducation du patient

Notre Philosophie

Le Pilates est fondé sur un ensemble de principes qui suivent la physiologie du mouvement. Ces principes sont la clé de voûte des exercices, et permettent de travailler en sécurité, quelle que soit la condition physique. Le mouvement conscient dirigé, est le vecteur fort de la formation K-Pilates. Le soutien musculaire profond est recherché, ainsi que la souplesse dynamique.

Travailler auprès de patients nous oblige à nous adapter. Nous croyons à l'importance d'enseigner le Pilates non pas comme une série d'exercices de gymnastique sur un modèle préexistant, mais comme un outil modulable permettant d'apporter un profond changement.

En Pratique

Le Pilates se pratique au sol (le Tapis ou Matwork), ou à l'aide d'appareils appelés Reformer, Cadillac, Chair et Barrels. Ces exercices sont facilement utilisables au cabinet, avec ou sans l'aide d'accessoires, en individuel ou en collectif.

Objectifs de Formation

Offrir une approche du Pilates et présenter son application dans la rééducation. Les exercices enseignés permettront de diversifier et dynamiser la pratique des kinésithérapeutes.

Les formations K-Pilates n'ont pas la vocation de valider le titre d'instructeur Pilates que seules les écoles agréées sont autorisées à délivrer. Cependant, les kinésithérapeutes sont parfaitement autorisés à se servir des techniques et exercices dans leur exercice professionnel.

L'OFFRE DE FORMATION

Niveau 1

ACQUISITION
3 Jours

Niveau 2

PERFECTIONNEMENT
2 Jours

À La Carte

ATELIERS À THÈME
1 Jour

► Nous offrons la possibilité de Moduler votre formation et de la répartir sur le nombre de jours souhaité. Uniquement sur demande, merci de nous contacter au 06.18.54.66.56

Niveau 1

ACQUISITION

Acquisition - OBJECTIFS

Acquérir les bases fondamentales inhérentes à la méthode
Appliquer les principes statiques et dynamiques aux exercices
Apprendre les exercices clés sur tapis avec et sans accessoires
Développer le sens de l'observation, et de la correction
Définir des objectifs de travail à partir d'un bilan postural
Créer un programme individuel en adaptant les exercices
Développer les techniques d'enseignement et éducation au patient

Niveau 2

PERFECTIONNEMENT

Perfectionnement - OBJECTIFS

Affiner son enseignement par des techniques manuelles
Faire progresser les exercices du Niveau 1
Associer des étirements et inhibitions musculaires
Comprendre l'utilisation du Pilates en rééducation, et ses limites
Élaborer des stratégies rééducatives
Amener une réflexion sur les difficultés à mener un groupe

À La Carte

ATELIERS À THÈME

Tronc & Gym périnéo-abdominale - OBJECTIFS

Rappeler la fonction abdomino-périnéale, et son rôle postural
Comprendre les contraintes de la gymnastique abdominale
Appréhender la notion de stabilité périnéale et abdominale
Être capable de diriger une session individuelle et collective

Machine Reformer - OBJECTIFS

Découvrir le fonctionnement et règles de sécurité sur le Reformer
Maîtriser l'environnement du Reformer et l'installation du patient
Mettre en relation les exercices sur Tapis et sur Reformer
Créer des programmes individuels sur la machine

Initiation Pilates - OBJECTIFS

Découvrir le Pilates et ses principes en une journée d'Initiation
Faire l'expérience d'une séance collective

DURÉE DU STAGE

Acquisition	Perfectionnement	Ateliers à la carte
3 Jours Théorie 5h Pratique 16h Présentiel 21h	2 Jours Théorie 4h Pratique 10h Présentiel 14h	1 Jour Théorie 2h Pratique 5h Présentiel 7h

*Toutes les journées de stage s'accompagnent d'une pause de 1 h le midi, et de 2 courtes pauses le matin et l'après-midi.
Le temps présentiel représente le temps passé en enseignement avec les stagiaires*

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Retrouvez le Programme détaillé dans le Livret formation correspondant.

LES TARIFS

SUR DEVIS

Centres de formation continue

Les tarifs de votre centre de formation s'appliqueront sur commun accord. Le tarif varie selon qu'il s'agisse d'un groupe inférieur à 12, ou supérieur à 12 stagiaires.

Tarifs centres sur accord

Centres de rééducation, centres hospitaliers

Le groupe comporte entre 6 et 12 participants
Le groupe comporte plus de 12 participants

800 €/J ♦ 115€/heure

850 €/J ♦ 120€/heure

Particuliers et libéraux

Coût de la formation par jour et par personne

180€/J

Frais de transport, hébergement et restaurant

Ces frais sont à votre charge sur la durée du stage, ainsi que sur la nuitée précédent le stage, et la nuitée suivant le stage si le formateur ne peut prendre les transports publics au dernier jour du stage. Valeurs estimées à la date du devis et suivant les variations des tarifs des transports publics et hôtels.

*Le Devis est valable de Janvier à Décembre de l'année pour laquelle le devis est demandé.
Ex : vous faites votre demande en octobre 2018 pour une intervention en mars 2019, le devis sera valable de Janvier 2019 à décembre 2019.*

SUPPORT & MATÉRIEL

Acquisition (Niveau 1) & Perfectionnement (Niveau 2)

Remis au stagiaire	<ul style="list-style-type: none">- 1 support écrit- Les annexes- Accès à la plateforme vidéo- Attestation de Stage- Certificat en PDF sur demande uniquement
Requis pour le stage (obligatoire)	<ul style="list-style-type: none">- 1 tapis gym par personne, coussins et serviettes- 1 squelette- Bandes élastiques (theraband) 1/pers
Fortement recommandés pour le bon déroulement du stage *	<ul style="list-style-type: none">- Ballons de Klein 1 / 1 ou 2 pers.- Roller mousse 1 / 1 ou 2 pers.- Petite balle souple (20 cm diam.) 1 / 1 ou 2pers.- Cercle Pilates 1 / 1 ou 2 pers.- Haltères ou balles lestées 1 paire / 1 ou 2 pers.

Atelier Reformer

Remis au stagiaire	<ul style="list-style-type: none">- 1 support écrit- Les annexes- Accès à la plateforme vidéo- Attestation de Stage- Certificat en PDF sur demande uniquement
Requis pour le stage (obligatoire)	<ul style="list-style-type: none">- 1 Machine Reformer (max. 1 machine/4 pers.)- 1 tapis gym par personne, coussins et serviettes
Fortement recommandés*	<ul style="list-style-type: none">- Cercle Pilates et thérabands 1/ 1 ou 2 pers.

**Tous ces articles s'avèrent très utiles en rééducation et sont incorporés aux exercices du stage. Les kinés pourront s'en servir ensuite avec les patients. L'acquisition de matériel n'est pas obligatoire mais fortement conseillé. Veuillez-vous adresser à la formatrice pour connaître les références du matériel.*

Les Ateliers sur Tapis

Remis au stagiaire	<ul style="list-style-type: none">- 1 support écrit- Les annexes- Accès à la plateforme vidéo- Attestation de Stage- Certificat en PDF sur demande uniquement
Requis pour le stage** (obligatoire)	<ul style="list-style-type: none">- 1 tapis gym par personne, coussins et serviettes

***Selon le thème de l'Atelier, le matériel requis peut varier. Il sera précisé par le formateur au moment de produire le devis.*

MODALITÉS ADMINISTRATIVES

Formations directes ou indirectes

Vous êtes un particulier, un regroupement de libéraux, un centre de rééducation ou centre hospitalier, et vous ne passez pas par un centre de formation pour organiser le stage :

- ▶ Vous entrez dans le cadre d'une **formation directe**

Vous êtes le représentant d'un centre de formation continue :

- ▶ Vous entrez dans le cadre d'une **formation indirecte**

Votre Demande

Faites une pré-demande sur www.k-pilates.com ou par email karine.veyland@gmail.com

- ▶ Nous vous enverrons un **Questionnaire Initial** pour évaluer votre besoin et vous proposer la formation qui vous convient sur Devis.

Devis

Le Devis fera mention de toutes les modalités tarifaires. Il sera accompagné d'un **Livret de stage** dans lequel vous trouverez les détails relatifs au stage choisi. Ces informations vous seront utiles pour inscrire le stage au FIFPL ou pour tout autre organisme financeur.

Formations indirectes

- ▶ Après acceptation du devis, l'Organisme de Formation devra émettre un contrat ou convention de stage qui sera signé(e) au plus tard le premier jour de la formation. Une convocation sera émise au plus tard deux semaines avant le début du stage.
- ▶ Le Paiement du stage se fera sous présentation des factures, une fois la formation terminée.

Formations directes

- ▶ Après acceptation du devis, nous vous ferons parvenir un Bulletin d'inscription accompagné d'un Contrat/Convention.
- ▶ Pour valider votre Inscription, vous devez vous acquitter de la totalité des frais.
- ▶ Une Convocation sera émise au plus tard deux semaines avant le stage.

Mode de Paiement

En votre aimable règlement par virement bancaire (envoi de RIB par email)

Attestation, Emargement et Evaluations

Une **Attestation** sera remise soit à l'employeur, soit au stagiaire directement.

Une feuille **d'Émargement** ainsi que les **Evaluations** de fin de stage seront obligatoirement remises à l'employeur ou au FIFL selon le cas.

Repas

Seulement dans le cas de formations directes aux particuliers libéraux, le repas pourra être compris dans le stage. Ceci sera mentionné dans le devis.

Termes et Conditions

Les termes et Conditions seront indiqués dans le Contrat ou la Convention, signé(e) avant le stage ou au plus tard le premier jour du stage.

Les informations complémentaires seront décrites dans le Règlement intérieur.

LA FORMATRICE



« La Formation que je propose est le résultat de mon expérience clinique de Kinésithérapeute, associée à 8 années de pratique du Pilates en rééducation. La méthode Pilates est un outil qui surprend par sa simplicité apparente, mais qui se révèle être une méthode riche, précise et adaptée à un usage clinique en toute sécurité. La première journée de stage est un rappel de la biomécanique et de la physiologie, sur lesquels toute la méthode est basée. Elle permet aussi d'introduire quelques notions propres au Pilates. Les stagiaires peuvent éprouver une certaine difficulté dans un premier temps, mais ils trouvent rapidement plaisir à pratiquer les exercices et à les enseigner. De plus, les stages leur permettent de faire directement le lien avec leur pratique quotidienne, qu'elle soit libérale ou salariée. »

Karine Weyland

Kinésithérapeute D.E et Instructeur Pilates certifié

Pilates appliqué à la Rééducation

Rééducation Pré et post Natale

Fasciathérapie (Tom Myers)

INFORMATIONS PRATIQUES

- ✓ Toute formation K-Pilates comprend une partie théorique, et une partie pratique. Les stages sont à dominante pratique.
- ✓ La charge journalière est de 8h dont 7h de présentiel. Il y a une pause déjeuner + une courte pause en matinée puis une autre l'après-midi.
- ✓ La journée peut s'étendre sur la plage horaire suivante : 9h-12h30 puis 13h30-17h, avec la possibilité de commencer plus tôt ou finir plus tard si le groupe prend du retard ou s'ils souhaitent modifier les horaires par commodité.
- ✓ Le nombre maximal de stagiaires est de 14 personnes. Si l'effectif dépasse 14, il sera impératif d'en aviser la formatrice par avance.
- ✓ Les stagiaires doivent prévoir de porter des tenues de gymnastique, et une serviette de toilette ou drap, bouteille d'eau. Les chaussures ne seront pas gardées aux pieds.

Plus d'informations : karine.weyland@gmail.com