

K-Pilates

Informations générales

K-Pilates

Méthode Pilates

Kinés & APA

Offre de formation

Formation présentielle

Formation e-learning

Certifications & financements

K-Pilates



20/02/2023

Contactez l'équipe pour tout complément d'informations :

contact@k-pilates.com

K-Pilates, 2 rue Crucy, 44000 NANTES / N°Activité 52 44 075 93 44

K-PILATES

◆ **Qui sommes-nous ?** K-Pilates est un organisme de formation. Depuis 2013, nous proposons des programmes de formation en Pilates pour les kinésithérapeutes, et les professionnels de l'activité physique adaptée et du sport.

◆ **Notre philosophie** Parce que travailler auprès de personnes ayant des profils et

conditions uniques nous amène à sans cesse nous adapter, nous croyons à l'importance d'enseigner le Pilates non pas comme une série d'exercices de gymnastique dans un ordre pré-déterminé, mais comme un outil modulable, adaptable, qui permet de créer des changements durables auprès des individus.

LA MÉTHODE

◆ Description de la méthode

Le Pilates est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique sportive. Elle se pratique au tapis (le Matwork), ou à l'aide d'appareils (Reformer, Cadillac ou table Trapèze, Chair, Barrels). Ces exercices sont facilement utilisables dans un cadre individuel, ou en collectif, avec ou sans l'aide d'accessoires.

◆ Principes et pédagogie

Les exercices sont organisés autour de principes, qui font la spécificité du Pilates. Ils s'accompagnent également d'une pédagogie propre à la méthode, qui encourage une participation active du sujet et une attention constante à ce qu'il fait.

◆ Approche

C'est une approche éducative qui permet au sujet de prendre conscience de ses schémas moteur et de ses erreurs, afin de pouvoir les corriger. L'enseignant introduit de nouvelles façons de se mouvoir, permettant une meilleure ergonomie du corps. Par une pédagogie active, il permet le développement d'une intelligence corporelle et de l'autonomie.

◆ Le Pilates s'organise autour de 5 axes :

1. Le placement du corps et la posture
2. Le mouvement conscientisé
3. Une pédagogie propre à la méthode
4. L'adaptation individuelle
5. L'encadrement collectif

Le Pilates à visée thérapeutique

Prévention & réadaptation : Nous enseignons le Pilates à visée thérapeutique. Les exercices sont basés sur le répertoire d'origine de la méthode Pilates. Ils sont enseignés dans un souci d'adaptation aux personnes présentant des conditions physiques spécifiques.

Il peut être utilisé en séance **individuelle** ou en séance **collective** dans le cadre de l'entretien, la prévention et l'éducation pour la santé.

KINÉS & PROFESSIONNELS APA

KINÉS

► Le Pilates peut être utilisé pour répondre à des problématiques thérapeutiques ou encore dans le cadre de l'entretien, la prévention et l'éducation pour la santé.

APA

► Le Pilates est utilisé pour le développement des capacités fonctionnelles ou encore dans le cadre de l'entretien, la prévention et l'éducation pour la santé.

Le Pilates en séance individuelle

KINÉS

► Le praticien kinésithérapeute est amené à utiliser ses techniques habituelles de rééducation, dans le but de réduire les symptômes en levant les tensions, en diminuant la douleur et en restaurant les amplitudes articulaires.

► Il complète ses techniques par des exercices Pilates ciblés et adaptés. Les exercices sont prescrits après bilan, dans le but de répondre aux objectifs de rééducation.

APA

► Le choix des exercices se base sur une compréhension solide de l'anatomie et de la biomécanique. Après réalisation d'une évaluation, les exercices sont sectionnés avec soins et modifiés afin de répondre au mieux aux besoins particuliers du sujet, et en s'adaptant à sa condition physique.

Le Pilates en séance collective

- ▶ Les cours collectifs sont conduits par des kinésithérapeutes ou coachs APA. Le groupe pouvant être constitué d'individus présentant des conditions physiques similaires ou hétérogènes. Le professionnel encadrant dispose de solides connaissances des mécanismes pathologiques et connaît les recommandations et précautions dans la prise en charge d'individus présentant de telles spécificités physiques.
- ▶ Les cours collectifs peuvent menés dans le cadre de la prévention, la préparation sportive, l'entretien physique, l'éducation thérapeutique et plus largement pour agir en faveur de l'autonomie des individus.



Les applications thérapeutiques possibles

▶ Dans le traitement, la prévention et le suivi post-thérapie :

- Douleurs lombaires et pelviennes
- Dorsalgies et cervicalgies
- Atteintes des ceintures
- Troubles de la sphère périnéale
- Scolioses
- Traumatismes sportifs
- Spondylarthrite ankylosante
- Maladie de Parkinson
- Sclérose en plaques
- Hémiparésie
- Atteintes neuro-motrices périphériques

▶ Principaux objectifs :

- Reconditionnement physique global (Posture, force, souplesse, équilibre & coordination)
- Développement du schéma corporel
- Réadaptation fonctionnelle
- Préparation physique du sportif
- Récupération après chirurgie & alitement
- Entretien de la condition physique
- Prévention des blessures, chutes et récurrences

OFFRE DE FORMATION

◆ Contexte de formation

De nombreuses douleurs chroniques peuvent être expliquées par un défaut d'alignement postural, le manque d'activité physique, ou la pratique d'exercices inadaptés.

La Haute Autorité de Santé préconise l'usage de techniques actives préventives et éducatives, avec l'objectif de permettre aux patients de gagner en autonomie.

◆ Pourquoi le Pilates ?

Le Pilates est une méthode permettant au praticien d'identifier plus spécifiquement les capacités et incapacités motrices du sujet, de répondre à certaines problématiques thérapeutiques par des exercices adaptés, et de développer une relation pédagogique unique tout en encourageant l'autonomie.

« Nous croyons à l'existence d'un continuum entre les professionnels de la santé et les professionnels du mouvement. »

◆ Quelle formation est faite pour vous ?

Le type de formation	La modalité	Le public visé
Formation initiale en Pilates	Présentielle & blended	✓ Public non initié <ul style="list-style-type: none">• Kinésithérapeutes libéraux & salariés• Professionnels de l'APA
La Formation continue en Pilates	E-learning	✓ Public initié <ul style="list-style-type: none">• Kinésithérapeutes libéraux & salariés• Professionnels de l'APA• Enseignants en Pilates

FORMATION PRÉSENTIELLE & BLENDED

➤ Ce parcours est spécialement conçu pour les kinésithérapeutes et coachs APA qui souhaitent démarrer un apprentissage Pilates en vue d'une utilisation individuelle ou collective. Le parcours présentiel est constitué de 2 modules de 3 jours. Nous proposons également un **parcours complet** de 6 jours présentiel + 2 jours e-learning.

➤ Les modules 1 & 2 sont complémentaires. Ils doivent être espacés de 2 mois minimum.

Module 1
ACQUISITION

Module 2
INTÉGRATION

Le PACK
Module 1+2+elearning

INSCRIPTIONS

Option 1

Vous vous inscrivez à une formation déjà existante dans la ville et le lieu de votre choix.

Sur catalogue

Consultez le catalogue en ligne pour y découvrir les tarifs et procédures d'inscription.

Option 2

Vous constituez un groupe de 4 minimum et vous organisez la formation sur votre lieu de travail.

À domicile

Prenez contact avec nous et obtenez un devis.

FORMATION E-LEARNING

► Les modules de formation e-learning sont conçus pour les professionnels du mouvement déjà initiés au Pilates, et qui souhaitent approfondir leurs connaissances ou se perfectionner dans un domaine précis.

- Durée des modules : Entre 4 et 10h par module
- Thèmes : Encadrez les populations spéciales ; Utilisez les accessoires ; Développez des compétences pros

« La formation où vous voulez et quand vous voulez ! »

INSCRIPTIONS

Inscriptions sur le catalogue E-learning K-Pilates : <https://kpilates.tree-learning.fr/catalog>
La plateforme E-Learning est accessible depuis votre ordinateur, smartphone ou tablette.

CERTIFICATIONS & FINANCEMENTS

L'organisme de formation K-Pilates est certifié QUALIOPI. La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'actions suivantes : **actions de formation**.

Les formations K-Pilates sont donc susceptibles d'être financées :

- Par le **FIF-PL** pour les kinésithérapeutes indépendants
- Par un **OPCO** pour les kinésithérapeutes et éducateurs sportifs salariés
- Par l'**AGEFICE** pour les coachs sportifs indépendants

