

K-Pilates

La formation présentielle &
blended

PROGRAMMES

K-Pilates

Le PACK

LE PACK - Intégrer le Pilates en séance individuelle et collective



- Public : Kinésithérapeutes, APA
- Module : Le Pack
- Modalité : Blended
- Durée totale : 8 jours = 56h (6j présentiel + 2j e-learning)
- Tarif INTER : à partir de 1400 €/pers.
- Tarif INTRA : sur devis
- Éligibilité FIFPL
- DATA DOCK (OPCO)
- Accès personnes handicapées et malvoyantes sur demande

- ✓ Disponibilité : annuelle
- ✓ Sur catalogue ou sur demande
- ✓ Aucun prérequis Pilates
- ✓ Sur Tapis / Avec accessoires

VISÉE

Maitriser les techniques d'enseignement Pilates en individuel et collectif.

RÉSUMÉ

Le parcours de formation K-Pilates le PACK est constitué de 2 modules essentiels : ACQUISITION & INTÉGRATION ; et d'un accompagnement e-learning. Il a une durée totale de 8 jours (56h). Cette formation est conçue pour les kinésithérapeutes et professionnels APA qui souhaitent intégrer le Pilates à leur pratique individuelle et collective. Le parcours de formation PACK permet au professionnel de s'approprier l'outil Pilates, d'en comprendre les principes et applications en prévention et réadaptation, puis d'incorporer rapidement les exercices à ses séances individuelles. Il sera également capable au sortir de sa formation, de proposer des cours collectifs à un niveau débutant, évolutif vers intermédiaire. Par l'ajout d'accessoires, les exercices pourront s'adresser à tous les niveaux, du profil sportif à la personne âgée. Il développera sa posture d'éducateur et acteur dans la prévention et l'autonomie des patients.

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Tout kinésithérapeute ou professionnel APA souhaitant apprendre les bases de la technique Pilates, et l'intégrer à sa pratique professionnelle individuelle et collective.

DANS QUELLES VILLES LA FORMATION EXISTE-ELLE ?

- ✓ Sur catalogue > liste sur le site www.k-pilates.com
- ✓ Sur votre lieu de travail > sur demande via le site www.k-pilates.com

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1. Décrire les origines et concepts Pilates, et la pratique actuelle
2. Définir les principes originaux et les principes de placement
3. Construire un exercice et le modifier par l'ajout d'accessoires et de variantes
4. Enseigner une 50aine d'exercices au tapis, en respectant les principes
5. Définir les bases de personnalisation des exercices par la lecture posturale
6. Concevoir un protocole de rééducation avec utilisation du Pilates
7. Décrire et utiliser un ensemble de techniques pédagogiques dans l'enseignement du Pilates
8. Composer des entrainements avec fluidité dans les transitions
9. Utiliser des techniques de levées de tensions musculaires préparatoires aux exercices
10. Intégrer des exercices à visée d'autonomie dans les protocoles de rééducation
11. Élaborer des stratégies dans l'enseignement collectif afin de permettre l'inclusion et la participation de l'ensemble du groupe
12. Disposer d'outils pour intégrer le Pilates au cabinet

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Méthodes expositives : Exposé oral avec diapositives et lecture des supports.
- 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 des pratiques ; simulations.
- Méthodes interrogatives : Brainstorming collectif ; évaluations, questionnements sur des thématiques spécifiques.

PROGRAMME

JOUR 1

- Origines & Concepts
- Anatomie & Fonction du centre
- Placement & Palpations
- Principes Pilates

JOUR 4

- Identifications des besoins & du niveau d'entrée
- Techniques pédagogiques
- Transitions entre les exercices

JOUR 2

- Construction des Exercices
- Apprentissage & Pratique des Exercices
- Modifications

JOUR 5

- Relâchements
- Apprentissage & Pratique d'exercices
- Autonomie du patient

JOUR 3

- Suite et fin des Exercices
- Lecture posturale & Théorie musculaire
- Pilates en Rééducation
- Ateliers de Rééducation

JOUR 6

- Apprentissage & Pratique d'exercices
- Construction de séances collectives
- Gestion du Pilates au Cabinet

E-LEARNING - Avant Module 1
Préparation (3h)

E-LEARNING - Entre 2
modules : Accompagnement
(7h)

E-LEARNING - Après Module
2 : Suivi post formation (4h)

ÉVALUATIONS

- Avant formation : positionnement et évaluations des connaissances
- Pendant la formation : évaluations des acquis de formation
- Fin de formation : recueil de l'apprenant sur son expérience de formation et satisfaction
- A distance : Évaluation sur la mise en pratique des techniques acquises et l'atteinte des objectifs

ACCÈS

L'accès à nos formations peut être initié, soit par le professionnel travailleur indépendant, soit par l'employeur, soit à l'initiative du salarié avec l'accord de ce dernier. L'organisation logistique, technique, pédagogique et financière est établie lors des divers échanges avec notre service formation et le client.

INSCRIPTIONS

www.k-pilates.com

kpilates.formation@gmail.com

LE FORMATEUR

- Masseur Kinésithérapeute
- Praticien Pilates
- Formateur expert

LES POINTS FORTS DE LA FORMATION

- Une introduction au Pilates adapté à l'usage et besoins des kinésithérapeutes & APA
- Des outils pédagogiques pour accompagner le patient
- Un guide pour la mise en place de cours collectifs en cabinet
- Beaucoup de pratique des exercices pour une utilisation immédiate
- Accès direct à la certification (sous réserve de validation par le RNCP)

CERTIFICATION K-PILATES

- ✓ Le module PACK vous permet d'obtenir la « certification » expert K-Pilates.

K-Pilates

Module 1 – ACQUISITION

Module 1

ACQUISITION - Maîtriser les fondamentaux & personnaliser les exercices



- Public : Kinésithérapeutes, APA
- Module : Acquisition
- Modalité : Présentielle
- Durée totale : 3 jours (21h)
- Tarif INTER : à partir de 800 €/pers.
- Tarif INTRA : sur devis
- Éligibilité FIF-PL
- DATA DOCK (OPCO)
- Accès personnes handicapées et malvoyantes sur demande

- ✓ Disponibilité : annuelle
- ✓ Sur catalogue / sur demande
- ✓ Aucun prérequis Pilates
- ✓ Sur Tapis / Avec accessoires

VISÉE

Découvrir le Pilates et disposer d'exercices personnalisables en séance individuelle.

RÉSUMÉ

Le module ACQUISITION est essentiel à la compréhension de la méthode Pilates. Vous découvrirez l'origine de la méthode, son développement jusqu'à sa pratique actuelle. Le module Acquisition vous permettra aussi de comprendre les principes de la méthode Pilates, et son champ d'application. Vous apprendrez à réaliser et enseigner une 30aine d'exercices et leurs variations. Vous développerez des capacités telles que le sens de l'observation, la lecture posturale, l'analyse et la correction du mouvement. Vous apprendrez comment adapter les exercices aux individus en fonction de leur condition physique et de leurs pathologies.

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Tout kinésithérapeute ou professionnel APA souhaitant apprendre les bases de la technique Pilates, et l'intégrer à sa pratique professionnelle individuelle.

DANS QUELLES VILLES LA FORMATION EXISTE-ELLE ?

- ✓ Sur catalogue > liste sur le site www.k-pilates.com
- ✓ Sur votre lieu de travail > sur demande via le site www.k-pilates.com

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1. Décrire les origines et concepts Pilates
2. Identifier les différentes pratiques Pilates et son évolution
3. Définir les principes originaux et les principes de placement
4. Expliquer les notions de neutralité et de centrage par une modélisation scientifique
5. Construire un exercice et le modifier par l'ajout d'accessoires et de variantes
6. Enseigner une 30aine d'exercices au tapis, en respectant les principes
7. Corriger le sujet en en observant les indicateurs et en apportant des ajustements
8. Définir les bases théoriques de personnalisation des exercices par la lecture posturale
9. Décrire les applications et étapes d'utilisation du Pilates en rééducation en fonction des pathologies et populations dites « spéciales »
10. Concevoir un protocole de rééducation avec utilisation du Pilates

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- 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.
- Méthodes interrogatives : Brainstorming collectif ; évaluations, questionnements sur des thématiques spécifiques.

PROGRAMME

JOUR 1

- Origines & Concepts
- Anatomie & Fonction du centre
- Placement & Palpations
- Principes Pilates

JOUR 2

- Construction des Exercices
- Apprentissage & Pratique des Exercices
- Modifications

JOUR 3

- Suite et fin des Exercices
- Lecture posturale & Théorie musculaire
- Pilates en Rééducation
- Ateliers de Rééducation

ÉVALUATIONS

- Avant formation : positionnement et évaluations des connaissances
- Pendant la formation : évaluations des acquis de formation
- Fin de formation : recueil de l'apprenant sur son expérience de formation et satisfaction
- A distance : Évaluation sur la mise en pratique des techniques acquises et l'atteinte des objectifs

ACCÈS

L'accès à nos formations peut être initié, soit par le professionnel travailleur indépendant, soit par l'employeur, soit à l'initiative du salarié avec l'accord de ce dernier. L'organisation logistique, technique, pédagogique et financière est établie lors des divers échanges avec notre service formation et le client.

INSCRIPTIONS

www.k-pilates.com

kpilates.formation@gmail.com

LE FORMATEUR

- Masseur Kinésithérapeute
- Praticien Pilates
- Formateur expert

LES POINTS FORTS DE LA FORMATION

- Une introduction au Pilates adapté à l'usage et besoins des kinésithérapeutes & APA
- Des outils pédagogiques pour accompagner les patients
- Beaucoup de pratique des exercices pour une utilisation immédiate
- La première étape vers la « certification » K-Pilates

POUR CONTINUER VOTRE FORMATION

- ✓ Le module ACQUISITION est suivi du module INTÉGRATION

K-Pilates

Module 2 – INTÉGRATION

Module 2

INTÉGRATION - Développer sa pédagogie & construire le collectif



- Public : Kinésithérapeutes, APA
- Module : Intégration
- Modalité : Présentielle
- Durée totale : 3 jours (21h)
- Tarif INTER : à partir de 800 €/pers.
- Tarif INTRA : sur devis
- Éligibilité FIF-PL
- DATA DOCK (OPCO)
- Accès personnes handicapées et malvoyantes sur demande

- ✓ Disponibilité : annuelle
- ✓ Sur catalogue / sur demande
- ✓ Aucun prérequis Pilates
- ✓ Sur Tapis / Avec accessoires

VISÉE

Perfectionner les techniques d'enseignement 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.

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Tout kinésithérapeute ou professionnel APA ayant suivi le module Acquisition et qui souhaite disposer d'outils pratiques pour mettre en place des cours collectifs et développer sa posture d'éducateur.

DANS QUELLES VILLES LA FORMATION EXISTE-ELLE ?

- ✓ Sur catalogue > liste sur le site www.k-pilates.com
- ✓ Sur votre lieu de travail > sur demande via le site www.k-pilates.com

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1. Approfondir les notions de base vue au module Acquisition
2. Décrire les bases théoriques de la pédagogie utilisée en Pilates
3. Utiliser un ensemble de techniques pédagogiques dans l'enseignement du Pilates
4. Composer des entrainements avec 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

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- 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.
- Méthodes interrogatives : Brainstorming collectif ; évaluations, questionnements sur des thématiques spécifiques.

PROGRAMME

JOUR 1

- Identifications des besoins & du niveau d'entrée
- Techniques pédagogiques
- Transitions entre les exercices

JOUR 2

- Relâchements
- Apprentissage & Pratique d'exercices
- Autonomie du patient

JOUR 3

- Suite et fin des exercices
- Construction de séances collectives
- Gestion du Pilates au Cabinet

ÉVALUATIONS

- Avant formation : positionnement et évaluations des connaissances
- Pendant la formation : évaluations des acquis de formation
- Fin de formation : recueil de l'apprenant sur son expérience de formation et satisfaction
- A distance : Évaluation sur la mise en pratique des techniques acquises et l'atteinte des objectifs

ACCÈS

L'accès à nos formations peut être initié, soit par le professionnel travailleur indépendant, soit par l'employeur, soit à l'initiative du salarié avec l'accord de ce dernier. L'organisation logistique, technique, pédagogique et financière est établie lors des divers échanges avec notre service formation et le client.

INSCRIPTIONS

www.k-pilates.com

kpilates.formation@gmail.com

LE FORMATEUR

- Masseur Kinésithérapeute
- Praticien Pilates
- Formateur expert

LES POINTS FORTS DE LA FORMATION

- Une réactivation des connaissances déjà acquises
- De nouveaux exercices pour enrichir votre répertoire
- Une introduction pratique aux techniques pédagogiques
- Un guide pour la mise en place de cours collectifs en cabinet

POUR ÊTRE CERTIFIÉ K-PILATES

- ✓ Compléter votre parcours avec le module e-learning « CERTIF » et ainsi obtenir la certification Expert K-Pilates