

# K-Pilates

La formation présentielle

## PROGRAMMES

# K-Pilates

## Module 1 – ACQUISITION



# FORMATION K-PILATES 2024

## MODULE 1 ACQUISITION

« Maitriser les fondamentaux et personnaliser les exercices »

3 jours (21h) / Présentiel

### Présentation du Module 1 ACQUISITION

<b>Intitulé de formation</b>	PILATES thérapeutique
<b>Module</b>	ACQUISITION « Maitriser les fondamentaux et personnaliser les exercices »
<b>Prérequis</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aucun prérequis en Pilates</li><li>• Être kinésithérapeute ou APA</li></ul>
<b>Formateurs</b>	Alexandra Furlan, Cécile Bélec, Karine Weyland <ul style="list-style-type: none"><li>• Masseur-kinésithérapeute DE</li><li>• Praticien Pilates thérapeutique</li><li>• Formateur expert K-Pilates</li></ul>
<b>Référent pédagogique</b>	Karine Weyland

### A qui s'adresse la formation ?

À tout professionnel souhaitant apprendre les bases de la technique Pilates, et l'intégrer à sa pratique professionnelle.

### 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 et 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.

### 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 et collectif (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.

## **Évaluations**

Recueil du positionnement (J-15), évaluations sommatives des acquis à l'entrée (-7 jours) et à la sortie de formation (J3), évaluation des apprentissages tout au long de la formation à travers des mises en situation pratiques, enquête immédiate de satisfaction (J3), recueil du positionnement (J+7) bilan des capacités à distance (+1 mois), évaluation de l'impact de la formation sur la pratique professionnelle à distance (6 mois)

## **Accessibilité**

- 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, soit à l'initiative propre du salarié.
- Pour chaque demande de formation, nous réalisons une analyse du besoin d'entrée en formation
- Une compensation pour accueillir les personnes présentant un handicap est envisagée.
- L'organisation logistique, technique, pédagogique et financière est établie lors des divers échanges avec notre service formation et le client.

## **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 observant les indicateurs et en apportant des ajustements
8. Décrire les applications et étapes d'utilisation du Pilates en rééducation en fonction des pathologies et populations dites « spéciales ».
9. Définir les bases théoriques de personnalisation des exercices par la lecture posturale
10. Concevoir un protocole de rééducation avec utilisation du Pilates

## Programme du module 1 ACQUISITION

### J1 matin 9h00-12h30

Présentations et ouverture de stage  
Origines & concepts  
Anatomie & Fonction du centre

### J1 après-midi 14h00-17h30

Placement & Palpations (TP)  
Principes Pilates : originaux et de placement  
Pratique collective

### J2 matin 9h00-12h30

Construction des exercices  
Apprentissage & pratique des exercices (TP)

### J2 après-midi 14h00-17h30

Suite des exercices (TP)  
Modifications  
Révisions

### J3 matin 9h00-12h30

Fin des Exercices (TP)

### J3 après-midi 14h00-17h30

Lecture posturale & théorie musculaire  
Pilates en rééducation  
Ateliers de rééducation (TP)  
Clôture de formation

**TOTAL 21h : Théorie 5h / Pratique 16h**

**Inscriptions :** [www.k-pilates.com](http://www.k-pilates.com)

Les points forts de la formation	Parcours
<ul style="list-style-type: none"><li>• Formation adaptée à l'usage et besoins des kinésithérapeutes &amp; coachs APA</li><li>• Beaucoup de pratique des exercices pour une utilisation immédiate</li><li>• Approche pédagogique pour un enseignement de qualité</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Continuez votre formation avec le module 2 INTÉGRATION.</li></ul>
Tarifs	Certification & financement
Libéraux & indépendants : 800€/pers. Salariés in situ : 600€/pers.	<ul style="list-style-type: none"><li>• La formation est éligible aux financements habituels des salariés, indépendants et professionnels libéraux.</li></ul>

 Accès aux personnes en situation de handicap sur demande.  
Nous étudierons ensemble les compensations possibles pour vous accueillir.

# K-Pilates

## Module 2 – INTÉGRATION

# FORMATION K-PILATES 2024

## MODULE 2 INTEGRATION

« Développer sa pédagogie et construire le collectif »

3 jours (21h) / Présentiel

### Présentation du Module 2 INTÉGRATION

<b>Intitulé de formation</b>	PILATES thérapeutique
<b>Module</b>	INTÉGRATION « Développer sa pédagogie et construire le collectif »
<b>Prérequis</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Module ACQUISITION ou autre formation Pilates d'au moins 3 jours</li><li>• Être kinésithérapeute ou APA</li></ul>
<b>Formateurs</b>	Alexandra Furlan, Cécile Bélec, Karine Weyland <ul style="list-style-type: none"><li>• Masseur-kinésithérapeute DE</li><li>• Praticien Pilates thérapeutique</li><li>• Formateur expert K-Pilates</li></ul>
<b>Référent pédagogique</b>	Karine Weyland

### A qui s'adresse la formation ?

À tout professionnel souhaitant disposer d'outils pratiques pour mettre en place des cours collectifs et développer sa posture d'éducateur.

### Visée

Perfectionner ses techniques d'enseignement, complexifier les exercices, 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.

### Modalités pédagogiques présentielles

- 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 et collectif (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 en situation collective.
- Méthodes interrogatives : Brainstorming collectif ; évaluations, questionnements sur des thématiques spécifiques.

## Évaluations

Recueil du positionnement (J-15), évaluations sommatives des acquis à l'entrée (-7 jours) et à la sortie de formation (J3), évaluation des apprentissages tout au long de la formation à travers des mises en situation pratiques, enquête immédiate de satisfaction (J3), recueil du positionnement (J+7) bilan des capacités à distance (+1 mois), évaluation de l'impact de la formation sur la pratique professionnelle à distance (6 mois)

## Accessibilité

- 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, soit à l'initiative propre du salarié.
- Pour chaque demande de formation, nous réalisons une analyse du besoin d'entrée en formation
- Une compensation pour accueillir les personnes présentant un handicap est envisagée.
- L'organisation logistique, technique, pédagogique et financière est établie lors des divers échanges avec notre service formation et le client.

## Objectifs pédagogiques

1. Maîtriser les notions de base vues au module 1 Acquisition
2. Décrire les bases théoriques de la pédagogie utilisée en Pilates
3. Utiliser et varier les techniques pédagogiques dans l'enseignement collectif
4. Élaborer des stratégies dans l'enseignement collectif afin de permettre l'inclusion et la participation de l'ensemble du groupe, tout en encourageant l'autonomie.
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. Mener un enchaînement d'exercices avec fluidité dans les transitions
8. Composer des entraînements collectifs équilibrés et organisés autour de thématiques, avec ou sans accessoires
9. Gérer un groupe présentant des conditions physiques variées ou ayant un profil « multi-niveau »
10. Disposer d'outils pour gérer et intégrer le Pilates au cabinet libéral

## Programme du module 2 INTEGRATION

### J1 matin 9h00-12h30

Ouverture de stage

Identifications des besoins & du niveau d'entrée (TP)

Rappels du module Acquisition

### J1 après-midi 14h00-17h30

Techniques pédagogiques individuelles et collectives (TP)

Transitions des exercices

### J2 matin 9h00-12h30

Relâchements (TP)

Apprentissage & pratique des exercices (TP)

### J2 après-midi 14h00-17h30

Suite des exercices (TP)

Autonomie du patient

### J3 matin 9h00-12h30

Fin des exercices (TP)

Construction de séances collectives

### J3 après-midi 14h00-17h30

Ateliers collectifs (TP)

Gestion du Pilates au Cabinet

Clôture de stage

**TOTAL 21h : Théorie 5h / Pratique 16h**

**Inscriptions :** [www.k-pilates.com](http://www.k-pilates.com)

#### Les points forts de la formation

- Réactivation des connaissances antérieures
- Enrichissement du répertoire d'exercices
- Introduction pratique à la pédagogie active
- Guide pratique pour la mise en place de cours collectifs

#### Parcours

- Continuez votre formation avec les modules de perfectionnement e-learning.

#### Tarifs

Libéraux & indépendants :  
800€/pers.  
Salariés in situ : 600€/pers.

#### Certification & financement

- La formation est éligible aux financements habituels des salariés, indépendants et professionnels libéraux.

♿ Accès aux personnes en situation de handicap sur demande.  
Nous étudierons ensemble les compensations possibles pour vous accueillir.