PROGRAMME DE FORMATION EN PILATES

Module 1 « Acquisition »

👥 Kinés & APA | ⏱️ 3J (21h) | 💶 900 euros | 📜 Attestation | 🏦 Finançable

Présentation de la formation

Cette **formation** allie théorie et pratique. Elle offre une découverte des fondamentaux du Pilates et l'apprentissage d'une 30aine d'exercices avec accessoires, issus des répertoires Matwork 1 et 2. L'accent est mis sur la personnalisation des exercices et la conception de programmes adaptés aux patients, à leurs pathologies et à leurs besoins fonctionnels spécifiques.

Durée	3 jours (21h)
Modalité	Présentielle synchrone (face à face)
Prérequis & public	• Aucun prérequis en Pilates • Être masseur-kinésithérapeute ou enseignant APA (autres professionnels sur demande uniquement).
Nombre d'apprenants	• 6 minimum / 14 maximum (pour les groupes inférieurs à 6 ou supérieurs à 14, merci de nous contacter).

Modalités et délais d'accès

L'accès à nos formations peut été initié, soit par le professionnel travailleur indépendant, soit par l'employeur, soit à l'initiative du salarié avec l'accord de ce dernier.

Toute **inscription** à une session est suivie d'un accusé de réception envoyé sous 6 jours ouvrés maximum. Le stage est confirmé dès que le nombre minimum de participants est atteint, et au plus tard 1 mois avant le premier jour de formation.

Un **entretien** préalable peut être réalisé à la demande du candidat. Pour toute question ou demande de devis, contactez-nous par mail : kpilates.formation@gmail.com

Présentation du formateur

Votre formation sera animée par une des formatrices K-Pilates, selon leurs disponibilités respectives. Cette information vous sera communiquée dès que possible et avant la validation de votre inscription ou celle de vos collaborateurs à la formation.

Ces formatrices kinésithérapeutes disposent d'une solide expérience dans l'accompagnement des patients par le Pilates. Leur expertise et pédagogie vous assureront un enseignement de qualité, alliant technique et application clinique.

Visée principale de la formation

Maitriser les fondamentaux du Pilates et connaitre une 30aine d'exercices personnalisables grâce aux accessoires, afin de proposer des mouvements adaptés à la condition physique ou à la pathologie de chaque individu.

Modalités pédagogiques

- **Méthodes expositives** : Présentation orale accompagnée de supports visuels (diapositives) et lecture des documents pédagogiques.
- **Méthodes démonstratives** : Démonstrations par le formateur des gestes techniques, des évaluations et des exercices pratiques.
- **Méthodes actives** : Pratique des exercices en enseignement individuel et collectif (interactions de type individu/groupe, groupe A/groupe B, formateur/groupe), situations d'observation et d'analyse des pratiques, ateliers de création d'entrainements adaptés.
- **Méthodes interrogatives** : Sessions de brainstorming collectif, évaluations orales et questionnements sur des thèmes spécifiques.

Évaluations

Les **évaluations** réalisées sont :

- Positionnement avant formation
- Évaluation formative des apprentissages tout au long de la formation à travers des mises en situation pratique
- QCM pendant la formation pour tester les connaissances
- Enquête immédiate de satisfaction
- Positionnement après formation

Matériel et ressources utilisés

Les apprenants recevront un livret pédagogique papier complet, comprenant un support pour la théorie et un support pour la pratique. Le matériel de formation sera fourni par l'organisme ou par l'hôte d'accueil, sauf mention spéciale.

Applications possibles du Pilates auprès des patients

Les applications thérapeutiques du Pilates seront traitées au cours de la formation, dans le traitement, la prévention et le suivi post-thérapie :

- Douleurs lombaires et pelviennes. *Exemple : lombalgie chronique commune liée à un déficit de gainage ou une posture inadaptée.*

- Dorsalgies et cervicalgies fonctionnelles. *Exemple : cervicalgie d'origine posturale chez un patient travaillant sur écran.*
- Atteintes de la ceinture scapulaire. *Exemple : instabilité d'épaule suite à des luxations récidivantes.*
- Troubles de la fonction périnéale et abdominale. *Exemple : récupération fonctionnelle dans le cadre d'une rééducation post-natale.*
- Déviations rachidiennes. *Exemple : accompagnement postural et mobilisations adaptées en cas de scoliose idiopathique.*
- Traumatismes sportifs. *Exemple : reprise progressive après une lésion musculaire des ischio-jambiers.*
- Pathologies inflammatoires chroniques. *Exemple : maintien de la mobilité dans la spondylarthrite ankylosante.*
- Maladies neurologiques centrales. *Exemple : travail d'équilibre et coordination chez une personne atteinte de sclérose en plaques.*
- Accidents vasculaires cérébraux (AVC). *Exemple : amélioration du contrôle postural chez un patient hémiplégique peu spastique.*
- Atteintes neuro-motrices périphériques non sévères. *Exemple : rééducation fonctionnelle dans le cadre d'une atteinte du nerf fibulaire.*

Mais aussi dans le cas plus général de l'entretien des capacités physiques, la préparation à une chirurgie, le reconditionnement physique global, la prévention et la préparation sportive.

Compétences visées

- **Identifier, à l'issue du bilan préliminaire avec le patient (questionnement, lecture posturale) les besoins, capacités, limites et éventuelles contre-indications en lien avec sa pathologie** afin de déterminer la pertinence d'intégrer l'outil Pilates et d'orienter ensuite sur la typologie des exercices adaptés au traitement en séance individuelle
- **Intégrer des exercices de Pilates dans un protocole individuel adapté et évolutif**, pour accompagner le patient dans son traitement en prenant en compte les résultats du bilan préliminaire, des directives thérapeutiques liées à sa pathologie ou condition spécifique.
- **Mettre en œuvre une démarche pédagogique personnalisée** pour accompagner le patient dans l'apprentissage et l'exécution des exercices, en utilisant un langage clair et adapté pour présenter et expliquer les exercices et ses bénéfices. Ce processus inclut le guidage du patient lors de la réalisation des exercices, afin d'assurer sa pleine coopération et de favoriser sa progression vers une plus grande autonomie dans l'exécution des exercices proposés.

Objectifs pédagogiques

1. Comprendre les origines et les concepts fondamentaux de la méthode Pilates.
2. Comparer les différentes approches du Pilates.
3. Expliquer les notions de neutralité et de centrage à l'aide de modèles scientifiques.

4. Définir les principes de placement en Pilates favorisant la stabilisation lombo-pelvienne et scapulo-thoracique.
5. Appliquer les règles de construction d'un exercice Pilates et concevoir des variations adaptées notamment grâce à l'intégration d'accessoires.
6. Maîtriser l'enseignement d'une 30aine d'exercices en guidant et corrigeant précisément l'exécution, avec et sans accessoires
7. Accompagner la progression individuelle avec une approche pédagogique qui développe l'autocorrection.
8. Choisir et adapter les exercices aux objectifs et savoir ajuster ses méthodes au cours de la pratique.
9. Réaliser un bilan initial permettant d'évaluer la pertinence des exercices Pilates et de sélectionner ceux les plus adaptés aux besoins de l'individu.
10. Élaborer une séance individualisée en intégrant le Pilates de manière cohérente.

Programme détaillé avec séquençage horaire

La plage horaire quotidienne peut être décalée d'une demi-heure selon les préférences du groupe et/ou celles du lieu d'accueil. Il y a 1 seul formateur intervenant sur les 3 journées.

Journée 1

1. Comprendre les origines et les concepts fondamentaux de la méthode Pilates.

9h00-10h00	Théorie - Origines & concepts fondamentaux du Pilates.

2. Comparer les différentes approches du Pilates.

10h00-10h30	Théorie - Pratiques existantes du Pilates.

3. Expliquer les notions de neutralité et de centrage à l'aide de modèles scientifiques.

10h30-12h30	Théorie - Anatomie fonctionnelle en lien avec le centrage et la neutralité.

4. Définir les principes de placement en Pilates favorisant la stabilisation lombo-pelvienne et scapulo-thoracique.

14h00-15h00	Pratique - Placements et activation de la stabilisation lombo-pelvienne et scapulo-thoracique.
15h00-15h30	Théorie - Définition des principes Pilates originaux et des principes de placement.
15h30-17h30	Pratique - Pratique collective pour l'acquisition de la respiration, du centrage et des référentiels posturaux.

Théorie = 4h / Pratique = 3h

Journée 2

5. Appliquer les règles de construction d'un exercice Pilates et concevoir des variations adaptées notamment grâce à l'intégration d'accessoires.

9h00-10h00	Théorie – Construction des exercices

	Présentation des accessoires (balle Pilates, balles lestées, cercle Pilates, rouleau mousse, élastique, ballon de Klein)

6. Maîtriser l'enseignement d'une trentaine d'exercices en guidant et corrigeant précisément l'exécution, avec et sans accessoires.
7. Accompagner la progression individuelle avec une approche pédagogique qui développe l'autocorrection.

10h00-12h30 14h00-17h00	Pratique - Exercices : apprentissage, mise en pratique, et réflexions sur les adaptations possibles et les méthodes pédagogiques développant l'autonomie.
17h00-17h30	Pratique – Pratique collective menée par le formateur

Théorie = 1h / Pratique = 6h

Journée 3

(suite) Maîtriser l'enseignement d'une trentaine d'exercices en guidant et corrigeant précisément l'exécution, avec et sans accessoires

ET Accompagner la progression du patient avec une approche pédagogique qui développe l'autocorrection.

9h00-12h30	Pratique - Exercices : apprentissage, mise en pratique, et réflexions sur les adaptations possibles et les méthodes pédagogiques développant l'autonomie.
14h00-15h00	Pratique - Exercices : apprentissage, mise en pratique, et réflexions sur les adaptations possibles et les méthodes pédagogiques développant l'autonomie.

8. Choisir et adapter les exercices aux objectifs et savoir ajuster ses méthodes au cours de la pratique.

15h00-15h30	Théorie – Exposé détaillé sur les étapes menant à la personnalisation des exercices Pilates en fonctions du profil et des objectifs visés.
15h30-16h00	Théorie – Présentation de lecture posturale & théorie musculaire

9. Réaliser un bilan initial permettant d'évaluer la pertinence des exercices Pilates et de sélectionner ceux les plus adaptés aux besoins de l'individu.

16h00-16h30	Pratique – Mise en pratique de la lecture posturale chez des individus présentant divers profils

10. Élaborer une séance individualisée en intégrant le Pilates de manière cohérente.

16h30-17h30	Pratique – Ateliers d'élaboration d'entrainements individuels en fonction des profils et pathologies communes.

Théorie = 1h / Pratique = 6h

TOTAL (21h)
Théorie = 6h
Pratique = 15h

Sanction de la formation

Les documents suivant vous sont remis en fin de formation :

- Attestation de fin de formation
- Certificat (parchemin) sur demande uniquement

Suites et parcours de formation

Le module 1 ACQUISITION peut être complété par le module 2 INTÉGRATION pour constituer un parcours certifiant préparant à la certification RS7080, enregistrée au Répertoire spécifique de France Compétences et reconnue par l'État.

Suites de parcours possibles :

- Module 2 INTEGRATION en présentiel, suivi de l'examen certification
- Autre module de perfectionnement en e-learning

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Une compensation pour accueillir les personnes présentant un handicap est envisageable. Vous pouvez en faire la demande auprès de K-Pilates afin de bénéficier d'une adaptation ou d'être orienté(e).

Tarif et financements possibles

Les tarifs des formations organisées par K-Pilates sont définis par notre organisme de formation. Le tarif de cette formation est fixé à **900 euros** pour ce module.

Dans le cadre des formations proposées en partenariat, les conditions tarifaires sont définies par l'organisme partenaire en charge de l'organisation de la session. Ce tarif « partenaire » est communiqué au stagiaire au moment de sa pré-inscription.

Les financements possibles sont :

✓ Éligibilité au FIF PL pour les indépendants
✓ Prise en charge OPCO possible pour les salariés
✗ DPC

Notre organisme de formation est certifié **QUALIOPI** au titre des catégories d'actions suivantes : actions de formation.

Contact

Responsable de formation : Karine Weyland - kpilates.formation@gmail.com