PROGRAMME DE FORMATION EN PILATES

Module 2 « Intégration »

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

Présentation de la formation

Cette **formation** allie théorie et pratique. Elle propose une approche du Pilates en tant qu'activité physique adaptée pratiquée collectivement. Elle permet aux professionnels de renforcer leurs compétences pédagogiques et de maîtriser les principes de construction de séances, tout en exploitant une 20aine exercices issus des répertoires Matwork 1, 2 et 3.

Durée	3 jours (21h)
Modalité	Présentielle synchrone (face à face)
Prérequis & public	• Être masseur-kinésithérapeute ou enseignant APA (autres professionnels sur demande uniquement). • **ET** Avoir suivi le module 1 ACQUISITION ou une formation Pilates d'au moins 3 jours
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

Enrichir le répertoire au tapis par une 20aine d'exercices et développer les compétences d'enseignement du Pilates en tant qu'activité physique adaptée, pour favoriser l'autonomie et accompagner les individus dans le cadre d'une pathologie, d'une récupération, d'une réathlétisation, de la prévention des récidives, ou simplement dans le cadre de programmes de remise en forme.

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 du Pilates comme activité physique adaptée

Dans cette formation, nous aborderons la place des séances collectives dans la pratique du kinésithérapeute et de l'enseignant en activité physique adaptée, dans une approche favorisant la prévention, l'éducation thérapeutique et le développement de l'autonomie des pratiquants.

Voici quelques intérêts majeurs de cette modalité d'intervention :

1. Rassembler un nombre restreint de participants présentant des pathologies ou conditions similaires et favoriser ainsi l'adhésion au programme de rééducation et le lien social. *Exemple de cours à thème : groupe « gestion de la lombalgie ».*
2. Favoriser le maintien des acquis post-rééducation, en proposant un cadre structuré pour maintenir les résultats et poursuivre l'activité physique. *Par exemple en intégrant un patient qui aurait terminé sa rééducation dans un groupe adapté à son niveau et sa progression.*
3. Soutenir la prévention des récidives, des accidents tels que les chutes, et des pathologies liées à la sédentarité. *Exemple : un groupe ouvert aux séniors.*
4. Permettre une éducation à la santé en transmettant des connaissances utiles et adaptées aux capacités des participants. *Exemple de cours à thème : groupe « prévention de la lombalgie ».*
5. Encourager l'autonomie du patient en développant la capacité des patients à gérer leur corps en dehors du cabinet.

Compétences visées

- **Mettre en œuvre une démarche pédagogique** pour accompagner le patient dans l'apprentissage et l'exécution des exercices en individuel et au sein du groupe, 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.
- **Élaborer des séances collectives adaptées pour des petits groupes** pour encadrer la pratique de la gymnastique hygiénique, d'entretien ou préventive de patients de niveaux et conditions différentes, sur des thématiques spécifiques ou non (par exemple la prévention des TMS, l'encadrement des personnes âgées ou la reprise de l'activité physique après un arrêt prolongé…) en tenant compte des capacités de chacun à suivre la cadence et à progresser en toute sécurité au sein du groupe.

Note > L'apprenant a acquis la compétence suivante dans le module 1 Acquisition :

- **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.

Objectifs pédagogiques

1. Réviser et restituer les notions fondamentales abordées lors du module 1 Acquisition.
2. Comprendre les bases pédagogiques du Pilates.
3. Adapter les techniques pédagogiques aux besoins individuels et collectifs.
4. Mettre en place des exercices de relâchement musculaire et de mobilisation douce, grâce à un accessoire.
5. Maîtriser l'enseignement d'une 20aine d'exercices issus des répertoires « Matwork » 1, 2 et 3, en guidant et corrigeant précisément l'exécution, avec et sans accessoires.
6. Développer la capacité à accompagner la progression des individus au sein du groupe, en tenant compte du groupe et de sa dynamique.
7. Diriger des enchaînements d'exercices en assurant une fluidité dans les transitions, permettant un changement de position facilité.
8. Analyser et gérer les besoins d'un groupe hétérogène ou multi-niveaux, en ajustant les exercices et en adaptant les techniques pédagogiques.
9. Concevoir et animer des séances collectives équilibrées et adaptées aux différents profils et besoins.
10. Proposer une offre Pilates cohérente, en règle avec la réglementation en cours.

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. Réviser et restituer les notions fondamentales abordées lors du module 1 Acquisition.

9h00-12h30	Théorie - Identification des besoins des apprenants ; Analyse du niveau d'entrée ; Rappels fondamentaux du Pilates.

2. Comprendre les bases pédagogiques du Pilates.

14h00-14h30	Théorie - Présentation de la pédagogie utilisée en Pilates et des techniques pédagogique.
14h30-15h00	Pratique - Utilisation des techniques pédagogiques dans l'enseignement individuel.

3. Adapter les techniques pédagogiques aux besoins individuels et collectifs.

15h00-17h30	Pratique - Utilisation des techniques pédagogiques dans l'enseignement individuel et collectif.

Théorie = 4h / Pratique = 3h

Journée 2

4. Mettre en place des exercices de relâchement musculaire et de mobilisation douce, grâce aux accessoires.

9h00-10h00	Pratique - Relâchements, automassages et mobilisations à l'aide de la balle lestée ou de la balle souple Pilates.

5. Maîtriser l'enseignement d'une 20aine d'exercices issus des répertoires « Matwork » 1, 2 et 3, avec et sans accessoires.

10h00-12h30	Pratique – Exercices : apprentissage, mise en pratique, et réflexions sur les adaptations possibles et progressions vers le collectif.
14h00-17h00	Pratique – Exercices : apprentissage, mise en pratique, et réflexions sur les adaptations possibles et progressions vers le collectif.
17h00-17h30	Pratique – Pratique collective menée par le formateur.

Théorie = 0h / Pratique = 7h

Journée 3

(suite) Maîtriser l'enseignement d'une 20aine d'exercices issus des répertoires « Matwork » 1, 2 et 3, avec et sans accessoires.

9h00-11h00	Pratique – Exercices : apprentissage, mise en pratique, et réflexions sur les adaptations possibles et progressions vers le collectif.
11h00-11h30	Pratique – Pratique collective menée par le formateur.

6. Développer la capacité à accompagner la progression des individus au sein du groupe, en tenant compte du groupe et de sa dynamique.
7. Diriger des enchaînements d'exercices en assurant une fluidité dans les transitions, permettant un changement de position facilité

11h30-12h30	Théorie – Caractéristiques du groupe et spécificités de l'enseignement collectif.
14h00-14h30	Pratique - Travail des transitions entre les exercices avec et sans intégration d'un accessoire.

8. Analyser et gérer les besoins d'un groupe hétérogène ou multi-niveaux, en ajustant les exercices et en adaptant les techniques pédagogiques.

14h30-15h00	Théorie – Étapes de construction d'une séance collective avec et sans thème.
15h00-15h30	Pratique – Élaboration de séances collectives autour d'un thème.

9. Concevoir et animer des séances collectives équilibrées et adaptées aux différents profils et besoins.

15h30-16h30	Pratique – Conduite et encadrement pédagogique de groupes hétérogènes et du multi-niveau.
16h30-17h00	Pratique – Proposition et mise en œuvre de stratégies et méthodes pédagogiques permettant la pratique des exercices à l'ensemble du groupe.

10. Proposer une offre Pilates cohérente, en règle avec la réglementation en cours.

17h00-17h30	Théorie – Éléments pratiques facilitant l'intégration du Pilates à l'activité professionnelle.

Théorie = 2h / Pratique = 5h

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

Les modules 1 et 2 constituent un parcours certifiant préparant à la **certification RS7080**, enregistrée au Répertoire spécifique de France Compétences et reconnue par l'État.

Suites de parcours possibles :

- Réaliser les examens pour obtenir la **certification RS7080** reconnue par l'État.
- 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.**

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