PROGRAMME DE FORMATION EN PILATES

Parcours complet certifiant

« INTEGRER LE PILATES EN KINESITHERAPIE »

Ce parcours est conçu pour les **kinésithérapeutes et enseignants APA** qui souhaitent professionnaliser leur pratique et valoriser leurs compétences par un titre reconnu par l'État.

- Les **inscriptions** sont ouvertes aux kinésithérapeutes et aux enseignants APA ;
- La **certification RS7080** est délivrée aux kinésithérapeutes diplômés d'État.

👥 Kinés & APA	⏱️ 6j (42h)	💶 1500 euros	🎓 Certifiant	🏦 Finançable

Présentation du parcours

Ce parcours allie théorie et pratique et permet d'acquérir les fondamentaux du Pilates tout en développant les compétences nécessaires à son intégration dans des séances individuelles ou collectives.

Il propose l'apprentissage d'une cinquantaine d'exercices issus des répertoires *Matwork* 1, 2 et 3, avec et sans accessoires. L'accent est mis sur la compréhension et la personnalisation des exercices afin de les adapter aux caractéristiques, aux besoins fonctionnels et aux éventuelles pathologies des patients.

Le parcours permet également de développer les compétences pédagogiques nécessaires à l'enseignement du Pilates en collectif, notamment à travers l'apprentissage des principes de construction, d'organisation et d'animation d'une séance. Les participants apprennent ainsi à sélectionner et à organiser les exercices de manière cohérente, en fonction des objectifs et du niveau des pratiquants.

Durée	2 x 3 jours (42h)
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 Karine Weyland. Cette kinésithérapeute dispose d'une solide expérience dans l'accompagnement des patients par le Pilates. Son expertise et sa pédagogie vous assureront un enseignement de qualité, alliant théorie, technique et application clinique.

Visée principale de la formation

Maîtriser les fondamentaux du Pilates et découvrir un répertoire d'exercices issus des *Matwork* 1, 2 et 3, pour apprendre à les adapter aux besoins des pratiquants et les transmettre avec assurance, en individuel comme en collectif.

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

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

- *Par exemple, quels exercices proposés dans le cas de lombalgie chronique commune liée à un déficit de gainage des muscles profonds ?*

Nous aborderons légalement 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.

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** 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.

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 50aine d'exercices issus des répertoires « Matwork » (tapis) 1, 2 et 3, 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.
11. Comprendre les bases pédagogiques du Pilates et adapter les techniques pédagogiques aux besoins individuels et collectifs.
12. Mettre en place des exercices de relâchement musculaire et de mobilisation douce, grâce à un accessoire.
13. Développer la capacité à accompagner la progression des individus au sein du groupe, en tenant compte du groupe et de sa dynamique.
14. Diriger des enchaînements d'exercices en assurant une fluidité dans les transitions, permettant un changement de position facilité.
15. Analyser et gérer les besoins d'un groupe hétérogène ou multi-niveaux, en ajustant les exercices et en adaptant les techniques pédagogiques.
16. Concevoir et animer des séances collectives équilibrées et adaptées aux différents profils et besoins.
17. 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 (première partie)

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 (première partie)

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 50aine d'exercices issus des répertoires « Matwork » (tapis) 1, 2 et 3, 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 (première partie)

(suite des objectifs 6 et 7)

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

Journée 4 (deuxième partie)

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

11. Comprendre les bases pédagogiques du Pilates et adapter les techniques pédagogiques aux besoins individuels et collectifs.

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

Théorie = 4h / Pratique = 3h

Journée 5 (deuxième partie)

12. 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.

(suite des exercices)

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 6 (deuxième partie)

(suite des exercices)

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.

13. Développer la capacité à accompagner la progression des individus au sein du groupe, en tenant compte du groupe et de sa dynamique.
14. 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.

15. 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.

16. 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.

17. 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 (42h)
Théorie = 12h
Pratique = 30h

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

Le tarif de ce parcours est fixé à **1500 euros**.

Les financements possibles sont :

✓ Possibilité d'utiliser votre CPF, selon les conditions définies
✓ 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