



PROGRAMME DE LA FORMATION :
PILATES MATWORK
Applications Thérapeutiques
M1 : ACQUISITION

3 JOURS / 21 Heures - 4h30 théorie / 15h30 pratique

Enseignante : **Karine Weyland**, Kinésithérapeute DE, Instructeur Pilates Certifié.

Objectifs :

- Disposer d'éléments de modélisation scientifique de la technique Pilates
- Comprendre les fondamentaux et principes inhérents au Pilates
- Savoir enseigner les principes et les expliquer de manière simplifiée
- Être capable d'appliquer les principes aux exercices
- Connaître un ensemble d'exercices sur tapis avec et sans accessoires, et ses variations
- Développer le sens de l'observation et de l'analyse du mouvement
- Développer les techniques d'enseignement et d'éducation au patient, notamment par l'utilisation des images et la reformulation
- Savoir définir des objectifs de travail et proposer un protocole à partir d'une lecture posturale
- Savoir définir des objectifs de travail et proposer un protocole en fonction des spécificités propres à certaines pathologies et populations
- Créer un programme individuel adapté
- Créer un programme collectif pour un petit groupe (6 maxi)

Jour 1

9h00 -17h30 (pauses incluses)

Matin : Théorie (3h)

- Historique et Présentation du Pilates : évolution et introduction au Kiné Pilates
- Présentation des données actuelles permettant d'expliquer les bases et fondamentaux de la technique Pilates
- Exposé des différents plans musculaires et rappel de leur fonction

Après-midi : Pratique (4h)

- Apprentissage des différents tests permettant d'analyser la capacité abdominale et pelvienne : démonstration et pratique en binôme
- Introduction à la notion de neutralité et d'alignement postural dans différentes positions : démonstration et pratique
- Pratique collective avec argumentation et apprentissage des principes Pilates

PARAPHER ICI



Jour 2

9h00 -17h30 (pauses incluses)

Matin : Théorie (30mm)

- Enseignement collectif des principes Pilates par les stagiaires au groupe
- Présentation de la construction des exercices
- Discussions sur la physiologie et l'ergonomie du mouvement

Pratique (2h30)

- Apprentissage des exercices Partie 1 : Isolations & Mobilisations sagittales (pratique individuelle et en binôme)

Après-midi : Pratique (4h)

- Suite des exercices Partie 2 : Mobilisation de la colonne & Renforcement abdominal et dorsal (pratique individuelle et en binôme)
- Analyse des paramètres de modification et de progression des exercices
1 séance Pilates de 45min conduite par le formateur

Jour 3

9h00 -17h30 (pauses incluses)

Matin : Pratique (3h)

- Suite et fin des exercices Partie 3 : Renforcement latéral, Planches & Bascules (pratique individuelle et en binôme)

Après-midi : Théorie (1h)

- Échanges sur l'enseignement collectif
- Introduction au Pilates en Rééducation : adaptation et modification des exercices, réflexions sur les stratégies possibles

Pratique (3h)

- Exercice en binôme : réaliser une lecture posturale et monter un programme d'entraînement musculaire en fonction
- Étude de cas : ateliers de rééducation à partir de pathologies et propositions de protocoles au groupe suivi d'un débriefe au groupe.

PARAPHER ICI



PILATES MATWORK

Applications Thérapeutiques

M2 :PERFECTIONNEMENT

2 JOURS / 14 Heures - 3h théorie / 11h pratique

Enseignante : **Karine Weyland**, Kinésithérapeute DE, Instructeur Pilates Certifié.

Objectifs :

- Répondre aux difficultés éprouvées par les apprenants tant sur la technique Pilates, que sur la transmission individuelle et collective
- Affiner son enseignement par des techniques manuelles qui servent autant à la validation qu'au guidage
- Affiner son enseignement par des techniques verbales et de reformulation
- Faire progresser les exercices du Niveau 1 Acquisition, vers des niveaux plus complexes
- Associer des étirements et levées de tensions musculaires de façon pertinente aux exercices
- Étudier un cas thérapeutique, discuter de l'utilisation possible du Pilates, et ses limites
- Amener une réflexion sur les difficultés à mener un groupe
- Élaborer des stratégies dans l'enseignement collectif et savoir faire face aux situations de multi-niveaux

Compétences visées :

- ✓ Être capable d'identifier ses propres difficultés dans l'enseignement individuel, et proposer une alternative pédagogique
- ✓ Être capable d'identifier ses propres difficultés dans l'enseignement collectif, et proposer une alternative pédagogique
- ✓ Savoir accompagner les exercices par des levées de tensions utiles à la performance de l'exercice
- ✓ Savoir personnaliser les exercices et les faire évoluer de manière pertinente
- ✓ Être capable de faire pratiquer les exercices à tout individu ne présentant aucune contre-indication et l'amener vers une logique d'autonomisation
- ✓ Être capable de justifier de ses techniques auprès d'un groupe de professionnels de santé

PARAPHER ICI



Jour 1

9h00 -17h30 (pauses incluses)

Matin : Théorie (2h)

- Échange sur les difficultés rencontrées de l'enseignement du Pilates en individuel et en collectif
- Exposé par le formateur sur les leviers de l'apprentissage et de l'enseignement
- Exposé par les apprenants des attentes de la formation
- Rappel sur l'importance des Isolation et Intégration du mouvement en Pilates

Pratique (1h)

Séance de Pilates conduite par le formateur

Après-midi : Pratique (4h)

- Exercices d'isolation vus au Module Acquisition : rappels, ajustements
 - Exercices complémentaires manquants au répertoire Pilates original
- Les levées de tensions : techniques associées aux exercices pour en faciliter la performance

Jour 2

9h00 -17h30 (pauses incluses)

Matin : Pratique (3h)

- Construction des exercices
- Les techniques d'enseignement et d'éducation au patient

Après-midi (4h) :

Théorie (1h)

- Complexification des exercices enseignés au Module 1 Acquisition
- Apprentissage de nouveaux exercices plus avancés

Pratique (1h ou 2h selon le niveau d'intérêt du groupe)

- Étude de cas et discussions sur les techniques et approches rééducatives

Pratique (1h ou 2h selon le niveau d'intérêt du groupe)

- Enseignement collectif par thématique
 - Apprentissage de la gestion du multi-niveau
- Apprentissage de nouveaux outils pédagogiques utilisable en collectif et en individuel

PARAPHER ICI