

Pilates au sol - fondamentaux

3 jours, soit 21 heures en présentiel ou classe virtuelle
avec Lucile VIGNAL

Formation réservée aux Masseurs-Kinésithérapeutes DE et Physiothérapeutes francophones

OBJECTIFS :

- Découvrir la méthode Pilates : son histoire, ses principes et ses spécificités.
- Apprendre de nouveaux exercices utiles en rééducation : savoir les adapter aux pathologies, les expliquer et les corriger.
- Pouvoir créer un cours de Pilates individuel ou collectif.
- Être apte à reconnaître les faiblesses ou défauts des pratiquants (en placement ou en mouvement) et savoir les corriger.
- Permettre au thérapeute d'avoir des connaissances supplémentaires pour que les cours collectifs possèdent une dimension plus professionnelle grâce à l'expertise du kinésithérapeute.
- Disposer des exercices originaux et d'autres découlant de ceux-ci sur tapis.

PROGRAMME :

- Historique de la méthode Pilates.
- Apprentissage des 8 principes fondamentaux et des 5 référentiels.
- Découverte des 34 exercices originaux : leurs positions de départ, les muscles moteurs et stabilisateurs, leurs points d'attention, leurs objectifs.
- Rappel anatomique en lien avec la méthode Pilates.
- La méthode Pilates et la rééducation.
- Réalisation des exercices originaux et de nouveaux par les pratiquants de la formation.
- Travail de réflexion en binôme permettant de se familiariser avec les exercices et de savoir les enseigner.

- **1er jour** : Lucile VIGNAL

09h *Accueil des participants*

09h30 - Présentation générale de la formation avec présentation du formateur, présentation du programme des 3 jours et présentation individuelle des participants (attentes, connaissances en Pilates...)
- Historique de la méthode Pilates et ses généralités puis les 8 principes

10h30 - Les 5 référentiels dans les postures de travail en Pilates (théorie et pratique 2 par 2)

12h30 *Déjeuner*

13h30 - Rappels anatomiques en lien avec la méthode Pilates (plancher pelvien, principaux muscles stabilisateurs et moteurs) et respiration thoracique

PROGRAMME

14h30 - Échauffements et 10 exercices de Matwork 1 (théorie et pratique)

17h - La méthode Pilates et les soins de kinésithérapie

18h *Fin de la journée*

- **2ème jour** : Lucile VIGNAL

09h - Echange sur le programme de la veille

09h30 - Les 17 premiers exercices originaux de la méthode Pilates (théorie & pratique)

12h30 *Déjeuner*

13h30 - Gestion de cours individuels ou collectifs (théorie)

14h30 - Travail de réflexion en atelier sur des thèmes définis ensemble

18h *Fin de la journée*

- **3ème jour** : Lucile VIGNAL

09h - Echange sur le programme de la veille

09h30 - Les 17 derniers exercices originaux de la méthode Pilates (théorie & pratique)

12h30 *Déjeuner*

13h30 - Présentation des ateliers (chaque groupe présente son travail sous forme de cours ou séance aux autres)

16h - Questions diverses.

17h *Fin de la journée*

METHODOLOGIES :

Méthodes pédagogiques mises en œuvre :

Le format retenu pour cette formation est :

- **Soit le format présentiel** dans un même temps et un même lieu, ce qui permet le contact direct entre le formateur et les stagiaires, projection d'un PPT, consultation de documents pédagogiques, interaction et échanges...
- **Soit la classe virtuelle** nécessitant le déploiement d'outils synchrones informatiques de type qui correspondent à des temps de contacts directs entre les intervenants et les participants mais également entre les participants eux-mêmes, de partage d'écran de PPT, documents et vidéos, de tableaux blancs interactifs, etc...

PROGRAMME

Le formateur s'appuiera sur les différentes méthodes pédagogiques ci-dessous, employées en alternance, au fur et à mesure du déroulement de la formation :

- **Méthode participative - interrogative** : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles, à partir de cas cliniques et des résultats des évaluations avant formation.
- **Méthode expérientielle** : modèle pédagogique centré sur l'apprenant et qui consiste, après avoir fait tomber ses croyances, à l'aider à reconstruire de nouvelles connaissances.
- **Méthode expositive** : le formateur donne son cours théorique, lors de la partie cognitive.
- **Méthode démonstrative** : le formateur fait une démonstration pratique devant les participants lors des TP.
- **Méthode active** : les stagiaires reproduisent les techniques enseignées à l'aide du matériel recommandé, et sont corrigés directement par le formateur en salle de formation pour le format en présentiel ou par visio en temps réel pour la classe virtuelle.

Afin d'optimiser la mise en œuvre de ces méthodes, les supports et matériels mis à disposition sont :

- Projection PPT du cours en salle ou en virtuel
- Outil numérique synchrone (Zoom ou équivalent) pour une classe virtuelle en temps réel avec possibilité d'interaction, zone de chat, visio, partage d'écran, etc...
- Polycopié en version numérique reprenant le PPT et divers documents annexes
- Matériels adaptés à la pratique à disposition dans la salle de formation ou à prévoir par le stagiaire lors des classes virtuelles (tapis, élastiques, ballons, plans instables...)

Type d'évaluation pratiquée par l'organisme de formation :

- Évaluation des connaissances et pratique professionnelle avant la formation par QCM
- Évaluation théorique et pratique par le formateur tout au long de la formation
- Questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation

FORMATRICE :

Lucile VIGNAL

- Masseur Kinésithérapeute DE
- Formation Pilates initiale chez Polestar, puis formation continue tapis et machine
- Depuis 2010, formatrice Pilates auprès des kinésithérapeutes