

Programme Pilates thérapeutiques

MODULE 1 - ACQUISITION

1^{er} Jour

Matinée

Théorie 9h00-12h30 (3h30)

- Ouverture de stage et présentations, échange oral autour du Pilates
- Pratique expérimentale dirigée par le formateur
- TH : Origines et Concepts du Pilates
- TH : Modélisation des concepts : présentation des données actuelles permettant d'expliquer les concepts Pilates ; anatomie fonctionnelle et exposé des plans musculaires adressés en Pilates.

Après-midi

Pratique 14h00-16h00 (2h00)

- TP Positions & Placement : introduction à la notion de neutralité et d'alignement postural dans différentes positions
- TP Anatomie palpatoire & engagement musculaire : apprentissage des différents tests permettant d'analyser la capacité abdominale et pelvienne

Théorie 16h00-16h30 (0h30)

- TH exposé oral des principes Pilates

Pratique 16h30-17h30 (1h00)

- TP Pratique des principes Pilates : enseignement collectif avec argumentation + respiration en binôme

2^{ème} Jour

Matinée

Pratique 9h00-10h00 (1h00)

- TP Révision collective des principes Pilates

Théorie 10h00-10h30 (0h30)

- TH Construction des exercices

Pratique 10h30-12h30 (2h00)

- TP Apprentissage des exercices

Après-midi

Pratique 14h00-17h00 (3h00)

- TP Suite apprentissage des exercices

Théorie 17h00-17h30 (0h30)

- Paramètres de modification d'un exercice : analyse collective et synthèse par le formateur

3^{ème} Jour

Matinée

Pratique 9h00-12h30 (3h30)

- TP Suite et fin apprentissage des exercices
- TP Révision des exercices de la veille (si le temps le permet)

Après-midi

Théorie 14h00-14h30 (0h30)

- TH Pilates en rééducation : adaptation, application, et modifications des exercices, réflexions sur les stratégies possibles
- TH Posture et lecture posturale

Pratique 14h30-15h00 (0h30)

- TP Lecture posturale & Théorie musculaire (sous forme de quizz)

Pratique 15h00-17h30 (2h30)

- TP Ateliers de rééducation : étude de cas théoriques en binôme et proposition de protocoles, présentation au groupe
- Synthèse par le formateur

TOTAL 21h : Théorie 5h / Pratique 16h

MODULE 2 - INTEGRATION

1^{er} Jour 1

Matinée

Pratique 9h00-11h00 (2h00)

- Ouverture de stage et présentations
- États des lieux par identification des besoins et niveaux d'entrée :
 - o EVA Identification des besoins des apprenants : détermination des objectifs de formation
 - o EVA Appréciation du niveau de connaissance pratique des exercices Acquisition : révision collective
 - o EVA Analyse collective de l'enseignement des exercices Acquisition : identifier les difficultés

Théorie 11h00-12h30 (1h30)

- États des lieux par identification des besoins et niveaux d'entrée :
 - o EVA Évaluation des connaissances théoriques du module Acquisition : quizz
 - o EVA Évaluation des connaissances théoriques des Principes Pilates : questionnaire oral
- Rappels de Principes Pilates

Après-midi

Théorie 14h00-14h30 (0h30)

- TH Les piliers de la pédagogie utiles en Pilates
- TH Les techniques pédagogiques utilisables en Pilates

Pratique 14h30-17h00 (2h30)

- TP Usage des techniques pédagogiques et mises en situation avec les populations spécifiques (sportifs, personnes âgées, etc.)

Pratique 17h00-17h30 (0h30)

- TP Améliorer les transitions entre les exercices

2^{ème} Jour

Matinée

Théorie 9h00-10h00 (1h00)

- TH Autonomiser le patient

Pratique 10h00-12h30 (2h30)

- TP Mouvements Préparatoires et relâchements
- TP Exercices Intégration

Après-midi

Pratique 14h00-17h30 (3h30)

- TP Exercices Intégration suite et fin
- Séance collective

3^{ème} Jour

Matinée

Théorie 9h00-11h00 (2h00)

- TH Construire le collectif

Pratique 11h00-12h30 (1h30)

- TP Préparer une séance collective
- TP Gérer le multi-niveau

Après-midi

Pratique 14h00-16h30 (2h30)

- TP Construire une séance collective à thème

Théorie ou 16h30 -17h30 (1h00)

- TH Gestion et organisation du Pilates au cabinet

Clôture de stage