

Module 4

Intervenante

Émilie BACLE

MKDE, formation certifiée Pilates Balanced Body University (Paris), Instructeur en méthode Pilates

Public : Kinésithérapeutes

Durée : 2 jours, soit 14 heures

Horaires : de 9h00 à 18h00



Contexte

Ce stage propose une compréhension approfondie des fondamentaux et de la biomécanique de la méthode Pilates. Des mouvements illustrant les principes de la méthode seront explorés ainsi que les exercices avec le cercle et la bande élastique, deux accessoires précieux qui aident à trouver le placement juste et effectuer une bonne réalisation du mouvement.

Afin de comprendre l'application thérapeutique de la méthode, deux cas cliniques seront développés avec leur séance type. De plus, les stagiaires pourront concevoir un mini-cours sur une problématique spécifique.

Programme

1^{er} Jour

Matin

Approfondissement des fondamentaux

Anatomie et biomécanique du Pilates

Principes de rééducation avec la méthode Pilates

Après-midi

Echauffement : les principes-clés de la méthode en pratique et exercices Pilates avec bande élastique et cercle

2^{ème} jour

Matin

Organiser ses séances par thème

Séance type pour le bas du dos

Séance type pour les épaules et cervicales

Vocabulaire du Pilates

Après-midi

Concevoir un mini-cours

L'apport des 1^{ers} enseignants après Joseph Pilates

Niveau de connaissances : perfectionnement

Prérequis : module 1

Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en capacité de concevoir des séances adaptées aux patients grâce à la bonne compréhension des principes et de la biomécanique de la méthode Pilates.

Cette formation lui permettra de :

- approfondir ses connaissances biomécaniques et anatomiques par rapport à la méthode
- connaître les principes de rééducation dans le cadre de la méthode Pilates
- connaître des exercices Pilates avec cercle et bande élastique
- les enseigner et les adapter en fonction du patient
- enseigner les bons placements du corps
- reconnaître un mouvement incorrect et le corriger
- guider le mouvement par des visualisations adaptées au bon moment
- élaborer une séance à partir de ces mouvements
- concevoir un programme de rééducation adapté aux profils rencontrés

Moyens pédagogiques et techniques : support théorique - réalisation individuelle de chaque mouvement - mise en pratique de l'enseignement de la méthode en binôme.

Un support de formation est remis à chaque stagiaire. La pédagogie est active et participative, alternant des apports théoriques et des phases de mise en pratique. L'évaluation de la progression des stagiaires est réalisée tout au long de la formation, au travers des échanges et par le biais d'exercices de synthèses individuels ou de groupe.

Modalités d'évaluation : pré-test, post-test, évaluation à distance.

Certificat : attestation de participation délivrée en fin de stage

Contact en charge des relations avec les stagiaires : Justine FRÉNEAU
Secrétariat de Fc Santé : 05 56 51 80 88
accueil@fcsante.org