Centre Européen de Formation et d'Information des Professions de Santé

SARL CEFIPS
38 Chemin des Vieilles Ecoles
31200 TOULOUSE

05 34 25 48 73
05 34 25 59 59

cefips@orange.fr
www.cefips.com

N° déclaration d'activité Formation :
73310731531
N° SIRET : 50927606900036
SARL
NAF 8559A

Pilates (Applications thérapeutiques) : Module 1 - acquisition

Formation destinée aux Masseurs-Kinésithérapeutes, Psychomotriciens, Ostéopathes, Coach APA

Formateur : WEYLAND Karine ou FURLAN Alexandra
Durée : 3 jours - 21 heures
Pré-requis : Aucun

Matériel à prévoir : un tapis + une serviette + une tenue décontractée + un petit coussin + une bande élastique facile ou médium (Théraband) + un ballon de Klein (avec gonfleur) + un cercle Pilate + un cube yoga (si vous avez)

Contexte / Résumé / Objectifs :

Découvrir le Pilates et disposer d'exercices personnalisables en séance individuelle et praticables en collectif.

Le module ACQUISITION est essentiel à la compréhension de la méthode Pilates.
Vous découvrirez **l'origine de la méthode, son développement jusqu'à sa pratique actuelle**.
Le module Acquisition vous permettra aussi de **comprendre les principes de la méthode Pilates, et son champ d'application**.
Vous **apprendrez à réaliser et enseigner une trentaine d'exercices et leurs variations**.
Vous développerez des **capacités telles que le sens de l'observation, la lecture posturale, l'analyse et la correction du mouvement**.
Vous apprendrez **comment adapter les exercices à vos patients**.

Les objectifs sont :

- **Décrire les origines et concepts Pilate**s ;
- **Identifier les différentes pratiques Pilates** et son évolution ;
- **Définir les principes originaux et les principes de placement** ;
- **Expliquer les notions de neutralité et de centrage** par une modélisation scientifique ;
- **Construire un exercice et le modifier par l'ajout d'accessoires et de variantes** ;
- **Enseigner une trentaine d'exercices au tapis**, en respectant les placements et principes ;
- **Corriger le sujet** en en observant les indicateurs et en apportant des ajustements ;
- **Définir les bases théoriques de personnalisation des exercices par la lecture posturale** ;
- **Décrire les applications et étapes d'utilisation du Pilates en rééducation** en fonction des pathologies et populations dites « spéciales » ;
- **Concevoir un protocole de rééducation avec utilisation du Pilates**.

Certification QUALIOPI :
" la certification qualité a été délivrée au CEFIPS au titre de la catégorie d'action suivante : Actions de Formations "
délivrée par AFNOR le 05/10/20 et valable jusqu'au 04/10/2024

N° 1212
Organisme enregistré par l'Agence nationale du DPC
Retrouvez toute l'offre du DPC sur www.mondpc.fr

DATADOCKÉ

Centre Européen de Formation et d'Information des Professions de Santé

SARL CEFIPS
38 Chemin des Vieilles Ecoles
31200 TOULOUSE

05 34 25 48 73
05 34 25 59 59

cefips@orange.fr
www.cefips.com

N° déclaration d'activité Formation :
73310731531
N° SIRET : 50927606900036
SARL
NAF 8559A

JOUR 1

MATIN 9h00-12h30

- Accueil, présentation, prise en compte des attentes des stagiaires

THEORIE (3h30) :

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

APRES-MIDI 14h00-17h30

PRATIQUE (2h) :

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

THEORIE (30min) :

- Exposé oral des **principes Pilates**

PRATIQUE (1h) :

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

JOUR 2

MATIN 9h00-12h30

PRATIQUE (1h) :

- **Révision collective des principes Pilates**

THEORIE (30min) :

- **Construction des exercices**

PRATIQUE (2h) :

- **Apprentissage des exercices**

APRES-MIDI 14h00-17h30

PRATIQUE (3h) :

- Suite **apprentissage des exercices**

THEORIE (30min) :

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

JOUR 3

MATIN 9h00-12h30

PRATIQUE (3h30) :

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

APRES-MIDI 14h00-17h30

THEORIE (30min) :

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

PRATIQUE (30min) :

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

PRATIQUE (2h30) :

- **Ateliers de rééducation** : étude de cas théoriques en binôme et proposition de protocoles, présentation au groupe

- Synthèse, QCM, administratif

Certification QUALIOPI :
" la certification qualité a été délivrée au CEFIPS au titre de la catégorie d'action suivante : Actions de Formations "
délivrée par AFNOR le 05/10/20 et valable jusqu'au 04/10/2024

N° 1212
Organisme enregistré par l'Agence nationale du DPC
Retrouvez toute l'offre du DPC sur www.mondpc.fr

DATADOCKÉ