

PILATES

Programme
2021



Initiation à la méthode



Visées professionnelles

La méthode Pilates s'inspire des gymnastiques douces, du Yoga et de la médecine Ayurvédique,

Elle est autant efficace qu'accessible, car très adaptable pour tous les publics : sportifs ou sédentaires, personnes âgées ou handicapées, femmes enceintes...

Cette formation à la méthode Pilates est destinée aux professionnels de la santé par le corps, mais est accessible aussi aux particuliers qui souhaitent se former en prévention du mal de dos.

Personnes concernées et prérequis

Educateurs Sportifs, Professeurs APA, Médecins, infirmiers, Kinésithérapeutes, Psychomotriciens, Ergonomes, Ergothérapeutes, Thérapeutes intéressés par les approches corporelles...

Prérequis : Mise à jour conseillée des bases de l'anatomie, et sans contre-indication médicale.

Note : l'initiation à cette méthode est ouverte à tous, cependant, pour l'utiliser à titre professionnel, la loi française en définit les conditions d'enseignement ou de mise en place par, ou sous couvert, des professions qui en ont les prérogatives reconnues par leur diplôme (Cf. RNCP, code de l'éducation art. L 363-1).

Objectifs opérationnels

- Découvrir et intégrer les fondamentaux de la méthode Pilates.
- Exécuter une routine complète, en respectant les fondamentaux : placement, gainage, respiration, position neutre...
- Animer une séance en petit groupe, en s'adaptant au niveau de pratique et de compréhension des participants.
- Savoir observer un groupe de pratiquants et relever les erreurs d'exécution, les bonnes ou mauvaises postures.
- Savoir corriger avec tact, guider avec bienveillance, et encourager avec empathie les participants à la séance.



Contenu

- Bases de la méthode PILATES : historique, fondamentaux, enjeux, évolutions.
- Fondamentaux de la méthode : 15 postures de bases, 8 principes, notions techniques...
- Travail respiratoire spécifique, au sol, en piscine, dynamique (respiration profonde).
- Notions simples d'anatomie et de physiologie, chaînes musculaires, tonus, diaphragme, transverse...
- Notions de coaching et de communication dans la relation et la démarche pédagogiques...
- Bénéfices de la Méthode sur les problématiques de stress et de somatisation.
- Réglementation encadrant la pratique et dans la mise en place de l'activité.



Méthodes, moyens pédagogiques, évaluation des résultats

- Mises en situations pédagogiques en tant qu'animateur, avec différents publics...
- Remise d'un document de stage.
- Différentes évaluations sont prévues avant, pendant le stage, et après selon les niveaux 1 à 4 du modèle de Kirkpatrick.
- Ainsi qu'une évaluation sur les 5 critères de compétence de la méthode : théorie/Pratique/Pédagogie
- **A la suite de cette formation, 2 types d'accompagnement à distance** sont planifiés :
Visioconférence avec tout le groupe : 3 Rdv de 2 heures d'analyse des pratiques
Visioconférence individuelle : 1 heure pour chacun des stagiaires, afin de faire le point sur sa pratique.

Animation

Olivier BENOIT, Master2 Activités Physiques Adaptées, DU management du secteur médico-social, Coach et formateur ACTIF depuis 1994.

Et/ou intervenants experts, en co-animation :

Jean Marie MAHIEU, Coach Pilates certifié et Professeur de judo 6^e dan,

Norbert CARABAJAL, Préparateur physique, Somatothérapeute.



Durée et tarif

3 x 2 jours pour le module initial, soit 42 heures,
350 € par module, soit 1050 € par personne
Groupe de 4 à 8 stagiaires maximum

Les + de la formation

- Durant le stage : coachings individualisés avec 2, voire 3 intervenants expérimentés.
 - Une analyse de la pratique post stage.
-

Sanction du stage

Les 3 modules sont obligatoires pour valider une certification,
Une attestation de fin de stage sera délivrée,
Entre les modules une pratique régulière en studio est demandée,
En fonction des diverses évaluations, un certificat de compétences « Pilates Initial », pourra être attribué.



Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous

www.transformation.net



Olivier BENOIT Formations

Contact : 06 60 04 16 74

mail : olivier.benoit@free.fr / transformation.france@gmail.com

SIRET n° 521 140 632 00030 - APE 8559A - NDA 93 84 03 67 484 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)

