

INITIATION A LA METHODE PILATES

Stage ACTIF, la Grande Motte, du 17 au 21 juin 2024, code 343



Visées professionnelles

Cette formation à la méthode Pilates est **destinée aux travailleurs sociaux qui désirent s'initier à cette méthode** pour proposer des ateliers aux publics reçus dans les établissements...

La méthode Pilates est en effet, **autant efficace qu'accessible, car très adaptable pour tous les publics** : sportifs ou sédentaires, personnes âgées ou handicapées, femmes enceintes...

Personnes concernées et prérequis

L'initiation à cette technique de reconditionnement physique et de santé est accessible à tous les professionnels du secteur, notamment ceux qui sont amenés à encadrer les pratiques corporelles.

Pas de prérequis concernant la thématique.

Cependant, pour l'utiliser à titre professionnel, la loi française en définit les conditions d'enseignement aux professions qui en ont les prérogatives reconnues (code du sport, code de l'éducation).



Objectifs opérationnels

- Exécuter une routine, en respectant les fondamentaux : placement, gainage, respiration, position neutre...
- Savoir observer un groupe de pratiquants et relever les erreurs d'exécution, les bonnes ou mauvaises postures.

- Animer une séance individuelle ou en petit groupe, en s'adaptant au niveau des participants.
- 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...
- Méthodologie et pédagogie : expliquer un mouvement, animer une séance, pérenniser une activité.
- Notions de coaching (communication et démarche pédagogique),
- 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.



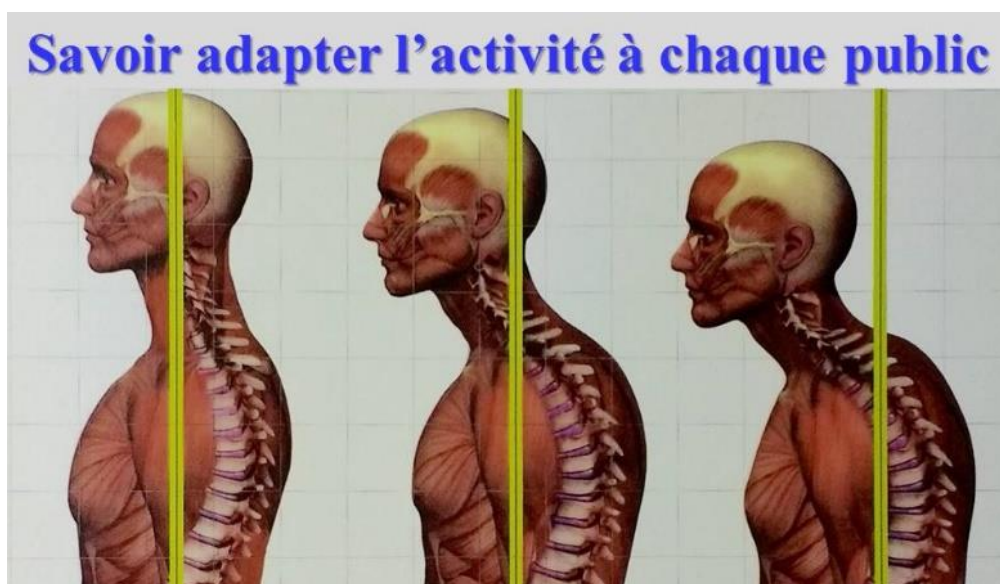
Méthodes, moyens pédagogiques, évaluation des résultats

Mises en situation d'apprenant (60 % de pratique) : expérimenter soi-même pour mieux intégrer les principes, Mise en situation pédagogique d'animation d'un exercice... Remise d'un document de stage.

Différentes évaluations sont prévues avant, pendant le stage, et après selon le modèle de Kirkpatrick.

Suivi post-stage sur l'application Teams Pro pour optimiser le parcours de formation.

Pour les participants qui le désirent, possibilité d'évaluation sur une grille de 5 critères : Exécution, Routine, Adaptation, Animation, Coaching, **pour obtenir un certificat d'Initiateur Pilates.**



Animation

Olivier BENOIT, Master 2 APS, DU management du secteur médico-social, Coach et formateur ACTIF depuis 1994.
Jean Marie MAHIEU, Coach Pilates certifié et Professeur de judo 6^e dan,
Norbert CARABAJAL, Préparateur physique, Somatothérapeute.



Les + de la formation

- Un perfectionnement individuel indispensable et valorisant,
- Durant le stage : coachings individualisés avec 2, voire 3 intervenants expérimentés.
- Une analyse de la pratique post stage.



S'approprier l'éthique

et les
fondamentaux
de la méthode
Pilates

