

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Pilates

PROGRAMME FORMATION PILATES AU SOL MATWORK 1 (21H)

Objectifs : Découvrir la méthode Pilates : son histoire, ses principes et ses référentiels

- Apprendre les 16 premiers mouvements Pilates : savoir les enseigner les corriger et les adapter aux pratiquants.
- Pouvoir créer un cours de Pilates individuel ou collectif.
- Être en capacité de reconnaître les faiblesses ou défauts des pratiquants (en placement ou en mouvement) et savoir adapter l'enseignement et la pratique afin de permettre au pratiquant de progresser en toute sécurité.

Première journée J1 (7h)

09h00 : Accueil des participants, présentation de la formation et attentes des participants

09h30 : Cours de Pilates avec 8 mouvements

10h15 : Pause

10h30 : Enseignements des principes de la méthode Pilates et des référentiels : debout, assis, couché

11h15 : Atelier pratique en binôme enseignements des référentiels et retour sur l'atout du kinésithérapeute 12h00 Enseignement mouvement Hundred , ses options et adaptations en kinésithérapie

12h30 REPAS

13h30 Enseignement mouvements : One Leg Circle, One Leg stretch, Double Leg Stretch, Scissors, Shoulder Bridge leurs options et leurs adaptations

16h00 : Pause

16h15 : Enseignements en binôme des mouvements vus le jour

17h15 : Atelier « échauffements » dans différentes positions

18h00 Fin deuxième journée.

Deuxième journée J2 (7h)

09h00 : Accueil des participants, Retour sur J1

09h30 : Cours de Pilates avec 12 mouvements

10h30 : Pause

10h45 : Enseignements mouvements , options et adaptations : Roll up, Rolling like a ball, Spine twist, Spine Twist sur le dos

12h30 REPAS

13h30 Enseignement mouvements en binôme : de J1 et J2 (toutes options et adaptations)

16h00 : Pause

16h15 : Théorie préparer un cours collectif de Pilates

17h : Atelier chaque participant enseigne un mouvement au groupe présent , adaptation et correction : travail de pédagogie d'enseignement.

18h00 Fin première journée.

Troisième journée J3 (7h)

09h00 : Retour sur J2

09h30 : Cours de Pilates avec 16 mouvements

10h30 : Pause

10h45 : Enseignement mouvements options et adaptations : Swimming, Leg pull prone, Side Kick

12h30 REPAS

13h30 Enseignement mouvements leurs options et leurs adaptations : Side Bend, Push up, Single Leg Kick 15h45 : Pause

FKNL contact@fknf.fr Tel : 0383288330 Organisme de formation N° 41540295854

www.fknf.fr 18, rue Aristide Briand 54520 LAXOU SIRET : 51525359900010

16h00 : Travail de groupe, construction d'un cours et présentation

17h45 Retour sur prestation et fin de journée.

Modalités d'évaluation :

L'évaluation des acquis des participants repose sur une évaluation continue tout au long de la formation, au travers d'ateliers pratiques en binômes, de mises en situation pédagogiques, d'exercices d'enseignement des mouvements Pilates et de travaux de groupe.

Les participants seront évalués sur leur capacité à enseigner, corriger et adapter les mouvements Pilates en fonction des besoins et des capacités des pratiquants, ainsi qu'à construire et animer un cours de Pilates individuel ou collectif en toute sécurité.

Les différentes séquences pratiques donneront lieu à des retours individualisés et à des échanges avec le formateur afin de favoriser l'acquisition des compétences techniques, pédagogiques et d'adaptation clinique.

Les exercices de présentation au groupe et les travaux de construction de séance permettront également d'évaluer les capacités d'analyse, de démonstration et de transmission des participants.

La formation comprend également un questionnaire pré-formation permettant d'évaluer les connaissances initiales et les attentes des participants, un questionnaire d'évaluation à chaud réalisé le dernier jour de la formation ainsi qu'un questionnaire post-formation adressé un mois après la session afin d'évaluer l'intégration des acquis dans la pratique professionnelle.

FKNL contact@fknf.fr Tel : 0383288330 Organisme de formation N° 41540295854

www.fknf.fr 18, rue Aristide Briand 54520 LAXOU SIRET : 51525359900010