

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



Programme

1^{er} jour

Echauffement Pilates sur gros ballon

- pratique personnelle des exercices sur gros ballon, sous la forme d'un cours

Pratique et enseignement des exercices sur ballon

- en binôme

2^e jour

Exercices Pilates sur tapis

- pratique personnelle des exercices sous la forme d'un cours

Exercices Pilates

- pratique de l'enseignement des exercices en binôme

Créer une séance Pilates : astuces d'enseignement

- élaborer et diriger une séance individuelle ou en groupe
- séance Pilates sur tapis : pas-à-pas
- exercices

Exercices Pilates sur tapis

- pratique de l'enseignement des exercices en binôme

Rééduquer l'épaule avec le Pilates

- étapes pour un fonctionnement optimal

La méthode Pilates

exercices sur tapis et avec ballon de Klein

Module 2

Niveau de connaissances : perfectionnement

Prérequis : module 1

Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure d'approfondir les principes fondamentaux de la méthode Pilates, par la connaissance et la pratique d'exercices sur tapis et avec gros ballon.

Cette formation lui permettra de :

- enseigner les exercices et leurs adaptations en fonction du patient
- connaître les bons placements du corps
- identifier un mouvement incorrect et le corriger
- guider le mouvement par des visualisations adaptées au bon moment

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