



Marie RODE

Kinésithérapeute-Formatrice
Praticienne de Pilates et Feldenkrais

contact@marierodekine.fr

07 83 54 45 29

www.marierodekine.fr

www.espace-em.fr

Pilates Matwork - NIVEAU intermédiaire et petit matériel

Formation en 3 jours

❖ Objectifs

- Connaître, comprendre et expérimenter le répertoire classique de la méthode Pilates de niveau fondamental dans sa version intermédiaire
- Connaître, comprendre et expérimenter le répertoire classique de la méthode Pilates pour le niveau intermédiaire
- Etre capable de construire un cours collectif de niveau intermédiaire
- Etre capable de proposer des adaptations aux mouvements en lien avec des problématiques individuelles (rachialgies notamment)
- Savoir intégrer le petit matériel dans les mouvements du répertoire Pilates
- Savoir reconnaître un défaut, proposer une correction ou une adaptation efficaces
- Savoir utiliser des ressources pédagogiques efficaces

❖ Public visé

Masseur-kinésithérapeute

Professeur d'APA (diplôme autorisé)

❖ Pré-requis

Avoir suivi le programme de formation **Pilates niveau fondamental** et le maîtriser.

❖ Programme

Journée 1

9h00: **Accueil**

Présentation de la formation, tour de table

9h15-10h15 : **Cours 1**

Pratique. Cours de niveau intermédiaire donné à l'ensemble du groupe par la formatrice.

10h15-10h30 : **Discussion et échange** en groupe à propos de ce premier cours

10h30-11h30 : **Mouvements Pilates**

Chaque exercice sera traité en rubriques : objectif, position de départ, mouvement, nombre de répétitions, indications pédagogiques, erreurs communes, adaptations, analyse musculaire, image, récapitulatif de la catégorie d'exercices.

- Hundred
- Roll-up
- One leg Circle
- Rolling back
- Single leg stretch
- Double leg stretch
- Scissors
- Lower and lift

11h30-12h30: **Travail pédagogique d'enseignement en atelier des mouvements des deux premières journées**

- 2 par 2
- au groupe

12h30-14h - **Pause déjeuner**

14h-14h15 : **Questions** à propos de cette première matinée

14h15-15h : Théorie et pratique **début et fin d'un cours de niveau intermédiaire**

15h-17h : **Mouvements Pilates (modifiés), Analyse et pratique**

- Criss cross
- Spine stretch forward
- Open leg rocker
- Cork screw
- Saw
- Swan dive

- Single leg kick
- Double leg kick
- Shoulder bridge
- Spine twist

Enseignement et pratique

Echange et retour sur la présentation des stagiaires.

17h-17h30 **Cours 2 durée 30 minutes**

Pratique. Cours de niveau intermédiaire intégrant des mouvements étudiés dans la journée donné à l'ensemble du groupe par la formatrice.

Journée 2

9h-9h15 : **Accueil- Echange** sur la première journée

9h15-10h15 : **Pratique. Cours 3.** Cours de niveau intermédiaire avec petit matériel donné à l'ensemble du groupe par la formatrice.

10h15-11h30 : **Mouvements Pilates (modifiés), Analyse et pratique**

- Jack knife prep
- Side lift
- Side series
- Beats
- Teaser stades 1,2 et 3
- Cancan
- Swimming

11h30-12h30 : Description et pratique des **transitions entre les mouvements** permettant de fluidifier le cours

12h30-14h - **Pause déjeuner**

14h-15h30 **Mouvements Pilates (modifiés), Analyse et pratique**

- Roll over
- Leg pull front
- Leg pull back
- Side bend
- Side twist
- Mermaid
- Seal
- Crab

15h45-17h30 : **Cours collectifs animés par les stagiaires** à tour de rôle
Discussion et critique constructive
Evaluation de la pratique et de l'enseignement

Journée 3

9h-9h15 : **Accueil- Echange** sur les deux premières journées

9h15-10h15 : **Pratique. Cours 4.** Cours de niveau intermédiaire avec accessoire donné à l'ensemble du groupe par la formatrice.

Discussion et échange sur le cours donné

10h30-12h30 : Présentation des **variations du répertoire Pilates intermédiaire avec accessoire** (petit ballon, bande élastique)

12h30-14h **Pause déjeuner**

14h-14h15 : **Questions diverses**

14h15-15h15 : Suite des **variations du répertoire Pilates intermédiaire avec accessoire**

15h15-15h30 : QCM

15h30-15h45 **Révisions individuelles**

16h-17h: cours d'application

17h-17h30: Questions
Fin de séminaire

❖ Moyens pédagogiques

diaporama, lecture personnelle ouvrages théoriques et biographiques, pratique personnelle, conception de cours, mise en situation réelle
Support pédagogique relié richement illustré de photos couleurs

❖ Matériel mis à disposition

Vidéoprojecteur, tapis de gymnastique, moulage de squelette humain à taille réelle, accessoires de la méthode Pilates, livres anatomie, biomécanique, matériel de Pilates (tapis, ballon, rouleaux, bande élastique)

❖ Méthode pédagogique

Pratique personnelle et en groupes

Brainstorming

Mise en situation d'enseignement, d'élève et d'observateur tiers

Retour d'expérience de la formatrice

❖ Evaluation de la formation

- Auto-évaluation du parcours d'apprentissage du stagiaire (questionnaire: «Le point sur les apprentissages») après chaque situation d'enseignement par l'apprenant
- Evaluation des compétences théoriques par questionnaire à choix multiples à l'issue de la formation
- Evaluation par la formatrice de l'aptitude à transférer les acquis en situation pratique
- Evaluation des capacités pédagogiques de la formatrice, du contenu et des modalités et de l'intérêt pour la pratique professionnelle de la formation «à chaud» à la fin des huit demie-journées de formation (grille d'évaluation) puis «à froid» trois mois après la fin de la formation

❖ Sanction de la formation :

- QCM 20 questions

- Atelier d'application : cours de Pilates matwork niveau 1 donné par l'apprenant aux autres stagiaires selon un enchaînement choisi par la formatrice. Avec 10min de préparation.

A l'issue de la formation, l'apprenante ayant démontré à la formatrice l'assimilation des connaissances et la maîtrise des techniques visées par les objectifs de la formation se verra remettre son attestation NOMINATIVE de fin de formation.

❖ Lieu de formation

Espace Êm 1B place du Champsaur à GAP

Nuances 5 rue Monge 38320 Eybens

Forme et santé des bambous, Ligne des Bambous 97432 Saint Pierre (Réunion)