Marie RODE

Kinésithérapeute-Formatrice
Praticienne de Pilates et Feldenkrais
1b place du Champsaur
05000 GAP
07 83 54 45 29
contact@marierodekine.fr
www.marierodekine.fr

Pilates Matwork - NIVEAU 1 fondamental

Formation en 4 jours

❖ Formatrice

Marie RODE Kinésithérapeute

Praticienne certifiée de la méthode Feldenkrais

Enseignante certifiée de la méthode Pilates

❖ Objectifs

- Retracer l'évolution de la méthode Pilates
- Connaître, comprendre et expérimenter les principes de la méthode Pilates
- Connaître, comprendre et expérimenter les mouvements de la méthode Pilates dans leur version fondamentale
- Etre capable de proposer des adaptations aux mouvements en lien avec des problématiques individuelles
- Etre capable de construire et d'enseigner un programme de Pilates en cours collectif
- Savoir reconnaître un défaut, proposer une correction et une adaptation efficaces

- Savoir utiliser des consignes variées

❖ Public visé

Masseur-kinésithérapeute
Professeur d'APA (diplôme autorisé)

❖ Prérequis :

Pratique personnelle de Pilates sur machine sur tapis en cours collectif ou individuel de niveau fondamental au minimum

Lecture du livre de Joseph Pilates : Return to life through contrology

❖ Durée:

Formation donnée en 2 fois deux journées (9h-12h30, 13h30-17h)

Soit 28 heures

❖ Programme

- Journée 1

9h00: **Accueil**
Présentation de la formation, tour de table

9h30-10h30 : **Cours 1**
Pratique. Cours de niveau fondamental donné à l'ensemble du groupe par la formatrice.
Echange en groupe à propos de ce premier cours

10h30-11h30 : **Présentation de la méthode et des principes Pilates**
Présentation
Historique / Biographie de Joseph Pilates

Les accessoires Pilates :
- Le mat ou tapis
- Le magic circle ou power circle ou isotoner
- Le foam roller
- Le ballon
- La bande de résistance élastique

Les machines Pilates :
- Le Reformer
- Cadillac ou Trap Table
- La Wunder Chair
- Les barrel
- Spine corrector ou correcteur de la colonne Vertébrale ou Petit Tonneau
- Le ped-o-pull

11h30-12h30 : **Mise en pratique des principes** : Enseignement et pratique en atelier

12h30-13h30 - **Pause déjeuner**

13h30-15h – **Mouvements préparatoires**
Théorie et Pratique :
1ère série : Placement des pieds-Footwork
2ème série : bassin neutre
3ème série : le Powerhouse (le centre)
4ème série : la respiration

5éme série : la stabilité du bassin
6éme série : le placement de la colonne cervicale
7éme série : Les mobilités de la colonne vertébrale
8éme série : Imprimé de la colonne lombaire

15h-17h30 – **Mouvements Pilates (modifiés)**
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 (modifié)
- Roll-up (modifié)
- Rolling like a ball (modifié)
- Single leg stretch (modifié)
- Double leg stretch (modifié)
- Scissors (modifié)
- Lower and lift (modifié)

Travail pédagogique d'enseignement en atelier

- Journée 2

9h00 Demande, feedback et ressentis.
Définition de la méthode Pilates (nuage de mots)

9h30-11h – **Mouvements Pilates (modifiés), Analyse et pratique**

- Spine stretch forward (modifié)
- Open leg rocker (modifié)
- Swan dive (modifié)
- Shoulder bridge (modifié)
- Spine twist (modifié)

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

- 2 par 2
- au groupe

12h30-13h30 - **Pause déjeuner**

13h30-15h30 **Débuts et fins de cours**

- La position dite « Pilates»

- “Les” powerhouse
- La respiration latérale thoracique
- La ligne centrale

15h30-16h30 **Mouvements Pilates (modifiés), Analyse et pratique**
- Side series (side kick et side lift)
- Beats en procubitus
- Teaser prép. (modifié)

Travail pédagogique d'enseignement en atelier

16h30-17h30 **Révisions pratiques en silence (Silent drills)**
- individuelles
- collectives

Questions et échanges

Journée 3:

9h00: **Questions / Récapitulatif des deux premiers jours**

9h30- 10h30 : **Cours 3**
Pratique personnelle sous la forme d’un cours donné à l’ensemble du groupe.

11h30-12h30 : **Mouvements Pilates (modifiés), Analyse et pratique**
- Swimming (modifié)
- Leg pull front (modifié)
- Leg pull back (modifié)

Travail pédagogique d'enseignement en atelier

12h30-13h30 - **Pause déjeuner**

13h30- 14h30 : **Théorie sur la pédagogie appliquée à la méthode Pilates**
- Organisation d'un cours
- La méthode classique
- Etre instructeur.trice
- La pédagogie
- Ateliers d’application pratique

14h30-17h30 **Révisions pratiques en silence**
- individuelles
- collectives

Questions et échanges

Journée 4

9h00: **Questions**

9h15-12h30 : **Mouvements Pilates (modifiés), Analyse et pratique**

- Side bend (modifié)
- Mermaid (modifié)
- Seal (modifié)
- Push-up

Travail pédagogique d'enseignement en atelier

12h30-13h30 **Pause déjeuner**

13h30-14h15 : **Révisions pratiques en silence**

- individuelles
- collectives

12h30-13h30 **Pause déjeuner**

13h30-14h30 **Ouvrir un cours collectif en cabinet**
Aspects théoriques, réglementaires et pratiques

14h30-15h30 **Révisions**

15h30-17h30
QCM
Evaluation de la pratique (pratique individuelle des mouvements / enseignement des mouvements)

❖ Moyens pédagogiques

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 à des élèves du grand public 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 maitrise 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
Forme et santé des bambous, Ligne des Bambous 97432 Saint Pierre (Réunion)