

LA MÉTHODE PILATES

Un plus dans l'activité de kiné et une activité hors convention

PROGRAMME

3 jours - 22 heures - Elodie BESSON

JOUR 1

9h-9h45	Introduction, présentation de la formation et questionnaire pré-formation
9h45-10h15	L'historique et les bases de la méthode Pilates
10h15-10h30	Pause
10h3 -11h	Les référentiels
11h-12h30	Les référentiels : Session pratique
12h30-13h30	Pause déjeuner
13h30-14h	La respiration thoracique
14h-14h30	La respiration thoracique : Session pratique
14h30-15h50	Exercices fondamentaux (Hundred, Roll Up, Shoulder bridge) : Explications et mise en pratique
15h50-16h05	Pause
16h05-17h20	Exercices fondamentaux (Spine stretch, Swan Dive, Leg Pull) : Explications et mise en pratique
17h20-18h	Savoir enseigner un cours : la communication

LA MÉTHODE PILATES

Un plus dans l'activité de kiné et une activité hors convention

PROGRAMME

3 jours - 22 heures - Elodie BESSON

JOUR 2

8h30-9h15	Expérimentation via une session de pratique matinale par le formateur
9h15-9h30	Pilates et business: comment intégrer le pilates dans votre quotidien professionnel ?
9h30-10h20	Exercices fondamentaux (Rolingback, lower and lift) : Explications et mise en pratique
10h20-10h35	Pause
10h35-12h15	Exercices fondamentaux (single leg stretch + double leg stretch, scissors, side kick) : Explications et mise en pratique
12h15-12h30	Le matériel : la base et les options
12h30-13h30	Pause déjeuner
13h30-14h	Pilates et business : Quels sont vos freins au développement de cette activité ?
14h-14h45	Pilates et business : Les supports de communication et le marketing
14h45-15h	Pilates et business : Le cadre légal
15h-15h30	La construction d'un cours : pédagogie – progression – adaptation
15h30-15h45	Pause
15h45-17h45	Savoir construire un cours : Mise en pratique en travail de groupe
17h45-18h	Bilan de la 2 eme journée

LA MÉTHODE PILATES

Un plus dans l'activité de kiné et une activité hors convention

PROGRAMME

3 jours - 22 heures - Elodie BESSON

JOUR 3

8h30-9h15	Expérimentation via une session de pratique matinale par le formateur
9h15-9h45	Temps d'échange + récapitulatif des positions vues les jours précédents
9h4 -10h30	Exercices fondamentaux (Spine twist, side bend) : Explications et mise en pratique
10h30-10h45	Pause
10h45-12h00	Exercices fondamentaux (mermaid, sean, side kick) : Explications et mise en pratique
12h-13h	Pause déjeuner
13h-16h	Construction d'un cours en groupe et mise en pratique en commun
16h-16h30	Évaluation Post formation, temps d'échange et conclusion

LA MÉTHODE PILATES

Un plus dans l'activité de kiné et une activité hors convention

PROGRAMME

Public visé

- Masseur kinésithérapeute DE

Pré-requis

- Avoir un diplôme de Masseur kinésithérapeute DE ou équivalent

Objectifs

- Découvrir la méthode Pilates : son histoire, ses principes et ses spécificités
- Maîtriser les exercices fondamentaux de la méthode Pilates
- Savoir créer et enseigner un cours de Pilates individuel ou collectif
- Connaître les adaptations et progressions possibles pour un public pathologique
- Développer des connaissances supplémentaires pour optimiser la qualité des cours collectifs via l'expertise du kinésithérapeute
- Apprendre à développer une activité hors convention : business plan, communication, matériel, tarifs...

Moyens pédagogiques techniques et d'encadrement

La formation se déroulera en présentiel. Elle alternera des séquences théoriques sous forme de power-point et des séquences pratiques en binôme sous supervision du formateur. Un support de cours sera remis aux participants avant le début de la formation.

Suivi de l'exécution de l'ation

- Signatures des feuilles d'émargement par demie-journées pour les 3 jours par les stagiaires et le formateur
- Evaluation des acquis en fin de formation
- Attestation individuelle de formation

LA MÉTHODE PILATES

Un plus dans l'activité de kiné et une activité hors convention

PROGRAMME

Appréciation des résultats de l'action

Chaque participant remplira à la fin de la formation un questionnaire de satisfaction et les acquisitions des connaissances seront évaluées et les résultats transmis aux participants.

Modalités d'évaluation

- En début de formation, la remise au participants d'un pré-questionnaire servira d'évaluation des compétences. Une analyse des besoins de chaque participant sera effectuée en début de session.
- Au cours de la formation, quizz, cas pratiques en binôme supervisés par le formateur
- En fin de journée, un post-test afin de voir les acquisitions voire les problèmes restants des participants ainsi qu'un questionnaire de satisfaction

Modalités de la formation

- Durée - 3 jours - 22h - Présentiel - dans une salle de réunion avec 1 table de massage pour 2 stagiaires + matériel de vidéo-projection + matériel nécessaire à la formation
- 18 stagiaires maximum
- Adaptation possible aux personnes à situation de handicap si contact en amont de la formation
- Date : selon calendrier indiqué sur le site internet
- Délais d'accès : jusqu'à 2 jours avant la formation sous réserve de place disponible
- Tarif : 770€ - Eligibilité DPC et FIF PL en attente

Formateur

- Elodie BESSON
- MKDE - activité libérale depuis 2009

Version du 09/09/2024