

### 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<sup>er</sup> 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<sup>e</sup> 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 :

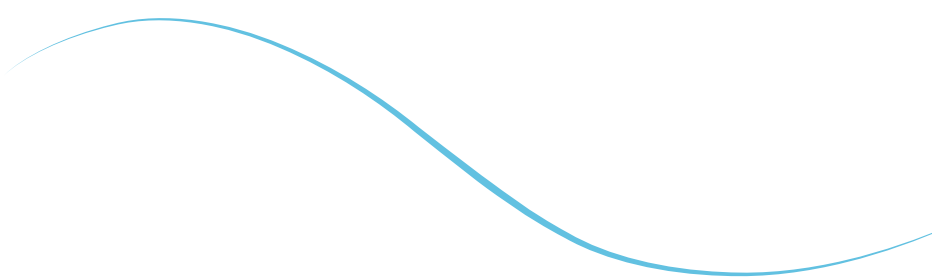
- enseigner les exercices et leurs adaptations en fonction du patient
- connaître les bons placements du corps
- identifier un mouvement incorrect et le corriger
- guider le mouvement par des visualisations adaptées au bon moment

**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