

Programme Formation Pilates Matwork Niveau 2/3

La formation de Pilates Matwork de niveau intermédiaire et avancé s'adresse aux stagiaires ayant suivi la formation de niveau fondamental ou débutant.

L'historique de la méthode et de son créateur comme les principes fondamentaux et les mouvements du niveau précédent sont donc considérés comme acquis.

Ce module sera donc fortement orienté vers la pratique des 18 mouvements des niveaux intermédiaires et avancés et l'enseignement de ceux-ci par les stagiaires.

Chaque exercice sera décrit et pratiqué avec précision dans sa version classique tout en accordant une place aux variations contemporaines.

L'accent sera porté sur la pédagogie et le rythme afin que chaque stagiaire acquière la compétence nécessaire à la construction d'un cours de Pilates Matwork équilibré et de qualité.

Par ailleurs, une plage horaire sera réservée à la présentation d'adaptations de la méthode pour les personnes atteintes d'affections rachidiennes.



Intervenant

David PATROS
Kinésithérapeute
Formateur
Spécialiste en Pilates

Public : Kinésithérapeutes
Durée : 3 Jours soit 21 heures
Horaires : 9h00 - 18h
Prise en charge : FIFPL (sous réserve de validation)

Pilates Matwork Niveau 2/3

Objectifs

- 1 | Acquérir la maîtrise théorique et pratique des mouvements de Pilates de niveau intermédiaire et avancé
- 2 | Découvrir des variations de ces mêmes mouvements avec ou sans accessoires
- 3 | Présentation et pratique des transitions entre les mouvements
- 4 | Intégrer le rouleau Pilates (foam roller) dans les cours de niveau débutant, intermédiaire et avancé
- 5 | Pouvoir proposer des cours de Pilates adaptés aux personnes atteintes d'affections rachidiennes notamment lombaires
- 6 | Affiner les compétences pédagogiques nécessaires à l'enseignement d'un cours de Pilates.

Moyens pédagogiques et techniques :

Apport théoriques - Travaux pratiques
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.

Modalités d'évaluation :

Contrôle de connaissances pré-formation et post-formation sous forme de QCM et de questions à réponse courtes

Projet Pédagogique

Contexte

Cette formation s'inscrit dans le cadre de l'approfondissement des connaissances des pratiques diagnostiques, des prises en charges thérapeutiques et de l'amélioration des compétences des masseurs kinésithérapeutes dans les domaines de la rhumatologie, de la traumatologie, de l'orthopédie, de la médecine du sport autour de cas cliniques relevant de

la rééducation des patients lombalgiques chroniques non spécifiques.

Les instabilités lombo-abdo-pelviennes et les pathologies fonctionnelles qui en découlent sont démontrées. La gymnastique Pilates permet une ré-harmonisation entre muscles locaux et les muscles globaux.

Cette technique a toute sa place en rééducation du contrôle moteur mais également en prévention.

En effet, de plus en plus de personnes recherchent la qualité et la sécurité de séances réalisées par un kinésithérapeute pour la pratique régulière d'une activité physique, permettant au thérapeute d'élargir son activité en organisant des cours de groupes de Pilates.

Résumé/Objectifs pédagogiques :

L'objectif principal est de considérer l'influence musculo-squelettique sur la région lombo-pelviennes et thoracique. Cette action de formation a également pour but d'évaluer sous forme de bilan kinésithérapeutique les tissus mous, la douleur et la posture ayant une influence sur la sphère abdomino-pelviennes.

Déroulé Pédagogique

1er jour matin

9h-10h30

- Accueil
- Pratique personnelle
- Cours de niveau intermédiaire comprenant les mouvements de niveau fondamental dans leur version intermédiaire donné par le formateur.
- Discussion et échange sur le cours donné
- Description et pratique du ONE LEG CIRCLE
- Position de départ, Mouvement, images et consignes utilisées pour faciliter l'exécution, sensations recherchées
- Enseignement et pratique du ONE LEG CIRCLE en binôme et au groupe par deux stagiaires.
- Echange et critique constructive sur la présentation des stagiaires.

10h45-12h30

- Description et pratique du CRISS CROSS
- Position de départ, Mouvement, images et consignes utilisées pour faciliter l'exécution, sensations recherchées
- Enseignement et pratique du CRISS CROSS en binôme et au groupe par deux stagiaires.
- Echange et critique constructive sur la présentation des stagiaires.

14h-15h30

- Description et pratique du CORK SCREW
- Position de départ, Mouvement, images et consignes utilisées pour faciliter l'exécution, sensations recherchées
- Théorie et pratique début et fin d'un cours de niveau intermédiaire
- Enseignement et pratique des CORK SCREW en binôme et au groupe par deux stagiaires.
- Echange et critique constructive sur la présentation des stagiaires.
- Description et pratique du SAW
- Position de départ, Mouvement, images et consignes utilisées pour faciliter l'exécution,

sensations recherchées

- Enseignement et pratique du SAW en binôme et au groupe par deux stagiaires.
- Echange et critique constructive sur la présentation des stagiaires.

15h45-18h00

- Description et pratique du SWAN DIVE/NECK ROLL
- Position de départ, Mouvement, images et consignes utilisées pour faciliter l'exécution, sensations recherchées
- Enseignement et pratique du SWAN DIVE/NECK ROLL en binôme et au groupe par deux stagiaires. Echange et critique constructive sur la présentation des stagiaires.
- Cours collectifs de niveau intermédiaire intégrant les mouvements traités pendant la journée animé par le formateur. Discussion sur le cours donné.

2 ème jour matin

9h-10h30

- Echange sur la première journée
- Description et pratique collective du SINGLE LEG KICK
- Position de départ, Mouvement, images et consignes utilisées pour faciliter l'exécution, sensations recherchées
- Enseignement et pratique du SINGLE LEG KICK en binôme et au groupe par deux stagiaires.
- Echange et critique constructive sur la présentation des stagiaires.

10h45-12h30

- Description et pratique collective DOUBLE LEG KICK
- Position de départ, Mouvement, images et consignes utilisées pour faciliter l'exécution, sensations recherchées
- Enseignement et pratique du DOUBLE LEG KICK en binôme et au groupe par deux stagiaires.
- Echange et critique constructive sur la présentation des stagiaires.

2 ème jour après midi

14h-15h30

- Description et pratique collective du JACK KNIFE PREP
- Position de départ, Mouvement, images et consignes utilisées pour faciliter l'exécution, sensations recherchées
- Enseignement et pratique du JACK KNIFE PREP en binôme et au groupe par deux stagiaires.
- Echange et critique constructive sur la présentation des stagiaires.

15h45-18h00

- Description et pratique des transitions liant les mouvements entre eux dans un objectif de fluidité.
- Les accessoires dans le niveau intermédiaire.
- Utilisation du foam roller, du magic circle et de l'élastique dans un cours de niveau intermédiaire, description et pratique.
- Description et pratique du CRAB
- Position de départ, Mouvement, images et consignes utilisées pour faciliter l'exécution, sensations recherchées
- Enseignement et pratique du CRAB en binôme et au groupe par deux stagiaires.
- Echange et critique constructive sur la présentation des stagiaires.
- Cours collectifs animés par les stagiaires à tour de rôle
- Discussion et critique du cours entre les stagiaires et le formateur.

3 ème jour matin

9h/10h30

- Pratique
- Cours de niveau avancé comprenant les mouvements de niveau fondamental et intermédiaire dans leur version avancé donné par le formateur.
- Discussion et échange sur le cours donné
- Description et pratique du NECK PULL
- Position de départ, Mouvement, images et consignes utilisées pour faciliter l'exécution, sensations recherchées
- Enseignement et pratique du NECK PULL en binôme et au groupe par deux stagiaires.
- Echange et critique constructive sur la présentation des stagiaires.

10h45-12h30

- Description et pratique du JACK KNIFE
- Position de départ, Mouvement, images et consignes utilisées pour faciliter l'exécution, sensations recherchées
- Enseignement et pratique du JACK KNIFE en binôme et au groupe par deux stagiaires.
- Echange et critique constructive sur la présentation des stagiaires.
- Description et pratique des TEASER 2,3
- Position de départ, Mouvement, images et consignes utilisées pour faciliter l'exécution, sensations recherchées
- Enseignement et pratique des TEASER 2,3 en binôme et au groupe par deux stagiaires.
- Echange et critique constructive sur la présentation des stagiaires.
- Description et pratique du HIP TWIST
- Position de départ, Mouvement, images et consignes utilisées pour faciliter l'exécution, sensations recherchées
- Enseignement et pratique du HIP TWIST en binôme et au groupe par deux stagiaires.
- Echange et critique constructive sur la présentation des stagiaires.

3 ème jour après midi

14h/15h30

- Description et pratique du SIDE KICK KNEELING
- Position de départ, Mouvement, images et consignes utilisées pour faciliter l'exécution, sensations recherchées
- Enseignement et pratique du SIDE KICK KNEELING en binôme et au groupe par deux stagiaires.
- Echange et critique constructive sur la présentation des stagiaires.
- Description et pratique collective du SIDE TWIST
- Position de départ, Mouvement, images et consignes utilisées pour faciliter l'exécution, sensations recherchées
- Enseignement et pratique du SIDE TWIST en binôme et au groupe par deux stagiaires.
- Echange et critique constructive sur la présentation des stagiaires.
- Description et pratique collective du BOOMERANG
- Position de départ, Mouvement, images et consignes utilisées pour faciliter l'exécution, sensations recherchées
- Enseignement et pratique du BOOMERANG en binôme et au groupe par deux stagiaires.
- Echange et critique constructive sur la présentation des stagiaires.

15h45-18h00

- Description et pratique collective du ROCKING
- Position de départ, Mouvement, images et consignes utilisées pour faciliter l'exécution,

sensations recherchées

- Enseignement et pratique du ROCKING en binôme et au groupe par deux stagiaires.
- Echange et critique constructive sur la présentation des stagiaires.
- Description et pratique du CONTROL BALANCE
- Position de départ, Mouvement, images et consignes utilisées pour faciliter l'exécution,

sensations recherchées

- Enseignement et pratique du CONTROL BALANCE en binôme et au groupe par deux stagiaires.
- Echange et critique constructive sur la présentation des stagiaires.
- Adaptation de la méthode Pilates aux personnes atteintes d'affections rachidiennes.

Références bibliographiques

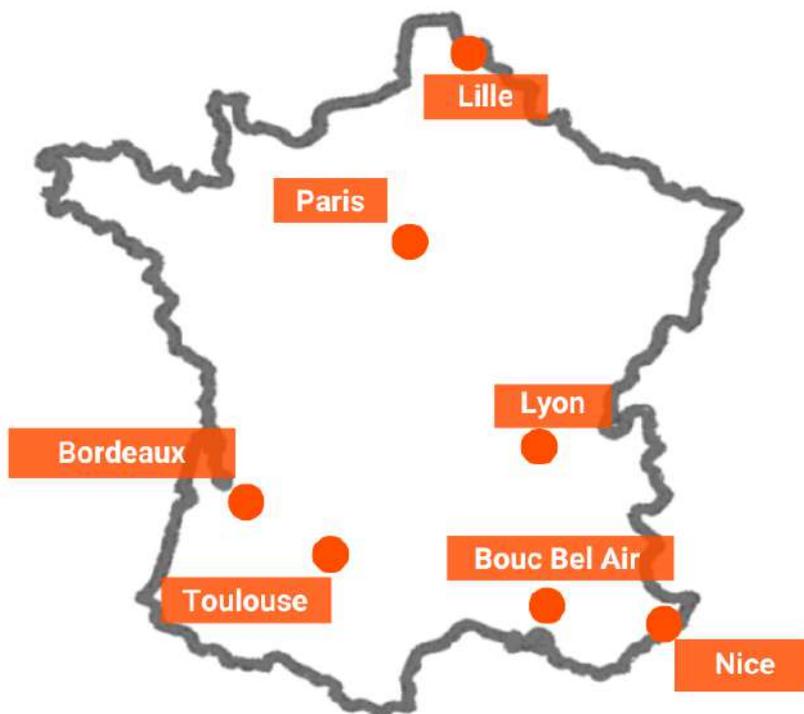
1. A Pilates' Primer: Pilates' Return to Life Through Contrology and Your Health (Millennium), Joseph H. Pilates édition Paperback 2006
2. Pilates – Rael Isacowitz édition Human Kinetics 2006
3. Pilates Workbook on the ball : Illustrated Step-by-Step Guide, Ellie Herman édition LAY-FLAT-BINDING 2003
4. Pilates Props Workbook : Illustrated Step-by-Step Guide, Ellie Herman édition LAY-FLAT-BINDING 2004
5. Abdominaux : arrêter le massacre ! Dr Bernadette De GASQUET édition MARABOUT 2009
6. Anatomie du Mouvement, Blandine Calais-Germain Eastland Press 1985
7. Dynamic Alignment Through Imagery, Eric Franklin Human Kinetic 2012
8. Pelvic Power, Eric Franklin édition GREMSE 2012
9. Essentiel Matwork DVD STOTT Pilates édition Merrithew entertainment 2007
10. Intermediate Matwork DVD STOTT Pilates édition Merrithew entertainment 2007
11. Pilates Niveau 2 Intermédiaire DVD, Isabelle KURZI et RIDA OUERGHI, édition Screen services

“ Depuis plus de 10 ans, SSK Formation a toujours eu à cœur de proposer aux professionnels de la santé des stages de qualité, avec les meilleurs formateurs de la région. Je souhaite que ce stage vous aidera à mettre en pratique un enseignement de haut niveau auprès de vos patients qui exigent l'excellence. À bientôt dans l'un de nos centres, pour continuer à vous accompagner dans nos meilleures formations. ”

« Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin. »

Amicalement,

Cyril Castaldo
Kinésithérapeute, Ostéopathe



Afin de mieux s'adapter aux spécificités de chaque métier, SSK lance de nouvelles entités :



📍 415 Avenue des Chabauds,
13320, Bouc Bel Air

☎️ 09 72 52 64 04

ABONNEZ-VOUS !



✉️ lelia@ssk-formation.com

🌐 www.ssk-formation.com

