

K-Pilates

La formation présentielle

PROGRAMMES

K-Pilates

Module 1 – ACQUISITION



FORMATION K-PILATES 2025

PILATES, LA SANTÉ À TRAVERS LE MOUVEMENT

MODULE 1 ACQUISITION

« Maitriser les fondamentaux et personnaliser les exercices au tapis »

Présentation du Module 1 ACQUISITION

Intitulé	PILATES
Module	1 ACQUISITION « Maitriser les fondamentaux et personnaliser les exercices au tapis »
Durée	3 jours (21h)
Modalité	Présentielle synchrone
Prérequis	<ul style="list-style-type: none">• Aucun prérequis en Pilates• Être kinésithérapeute, coach ou enseignant APA
Formateurs	Alexandra Furlan, Karine Weyland <ul style="list-style-type: none">• Masseur-kinésithérapeute DE• Praticien Pilates thérapeutique• Formateur expert K-Pilates
Référent pédagogique	Karine Weyland

A qui s'adresse la formation ?

Cette formation est adressée à tout professionnel souhaitant acquérir les fondamentaux de la méthode Pilates et intégrer une sélection d'exercices au tapis (Matwork 1&2) dans sa pratique professionnelle.

Visée

Découvrir le Pilates et maîtriser une 30aine d'exercices modifiables avec accessoires, afin d'animer des séances adaptées.

Résumé

Le module ACQUISITION est essentiel à la compréhension de la méthode Pilates. Vous explorerez ses origines, son évolution, et son application dans la pratique contemporaine. Ce module vous permettra d'assimiler les principes clés du Pilates et d'appréhender son champ d'application. Vous apprendrez à exécuter et enseigner une 30aine d'exercices issus des répertoires « Matwork » 1&2, ainsi que leurs variations. Vous développerez des compétences telles que l'observation, la lecture posturale, ainsi que l'analyse et la correction du mouvement. De plus, vous apprendrez à adapter les

exercices en fonction des besoins spécifiques de chaque individu, en tenant compte de leur condition physique et de leurs pathologies.

Modalités pédagogiques

- Méthodes expositives : Présentation orale accompagnée de supports visuels (diapositives) et lecture des documents pédagogiques.
- Méthodes démonstratives : Démonstrations par le formateur des gestes techniques, des évaluations et des exercices pratiques.
- Méthodes actives : Pratique des exercices en enseignement individuel et collectif (interactions de type individu/groupe, groupe A/groupe B, formateur/groupe), situations d'observation et d'analyse des pratiques, ateliers de création d'entraînements adaptés.
- Méthodes interrogatives : Sessions de brainstorming collectif, évaluations orales et questionnements sur des thèmes spécifiques.

Évaluations

Recueil du positionnement (J-15), évaluations d'entrée (J-7) et de sortie (J3) portant sur les connaissances, évaluation des apprentissages tout au long de la formation à travers des mises en situation pratique.

Enquête immédiate de satisfaction (J3), recueil du positionnement (J+7)

Bilan des capacités à distance (+1 mois), évaluation de l'impact de la formation sur la pratique professionnelle à distance (+6 mois)

Accessibilité

- L'accès à nos formations peut être initié, soit par le professionnel travailleur indépendant, soit par l'employeur, soit à l'initiative du salarié avec l'accord de ce dernier, soit à l'initiative propre du salarié.
- Pour chaque demande de formation, nous réalisons une analyse du besoin d'entrée en formation.
- Une compensation pour accueillir les personnes présentant un handicap peut être envisagée.
- L'organisation logistique, technique, pédagogique et financière est établie lors des divers échanges avec entre K-Pilates et le client.

Objectifs pédagogiques

1. Comprendre les origines et concepts Pilates
2. Analyser les différentes pratiques du Pilates en identifiant leurs spécificités
3. Expliquer les notions de neutralité et de centrage à l'aide d'une modélisation scientifique
4. Définir les principes originaux du Pilates ainsi que les principes de placement
5. Comprendre et appliquer les règles de construction d'un exercice Pilates, en sachant y intégrer des accessoires
6. Maîtriser l'enseignement d'une 30aine d'exercices issus des répertoires « Matwork » 1 & 2, avec et sans accessoires
7. Comprendre l'aspect fonctionnel du Pilates dans un contexte thérapeutique et de prévention

8. Détailler les étapes théoriques nécessaires pour personnaliser les exercices en fonction des besoins spécifiques
9. Utiliser les informations pertinentes des bilans primaires pour sélectionner des exercices adaptés aux pathologies (ex : lombalgie) et conditions spécifiques (ex : prénatal)
10. Créer un entraînement personnalisé en intégrant des exercices de Pilates adaptés

Programme du module 1 ACQUISITION

J1 matin 9h00-12h30

Ouverture & présentations
Origines, développement & concepts
Anatomie & fonctions du centre

J1 après-midi 14h00-17h30

Placement & palpations (TP)
Principes Pilates : originaux et de placement
Pratique collective

J2 matin 9h00-12h30

Construction des exercices
Apprentissage & pratique des exercices (TP)

J2 après-midi 14h00-17h30

Suite des exercices (TP)
Modifications des exercices
Révisions et/ou pratique collective

J3 matin 9h00-12h30

Fin des Exercices (TP)

J3 après-midi 14h00-17h30

Théorie sur la personnalisation des exercices
Lecture posturale & théorie musculaire
Ateliers d'élaboration de séance individuelle en fonction des profils et pathologies (TP)
Clôture de formation

TOTAL 21h : Théorie 5h / Pratique 16h

Administration & certification

Tarif : Tarif K-Pilates 800€/ personne | Salariés : sur devis uniquement

Inscription : Sur le site www.k-pilates.com ou sur le site internet du Partenaire.

Certification : L'organisme de formation délivre un certificat de réalisation.

Suivi post-formation : Un accès à diverses ressources pédagogiques est proposé en fin de formation. Le participant peut ensuite suivre le Module 2 – Intégration pour approfondir ses compétences.

K-Pilates

Module 2 – INTÉGRATION

FORMATION K-PILATES 2025

PILATES, LA SANTÉ À TRAVERS LE MOUVEMENT

MODULE 2 INTEGRATION

« Développer sa pédagogie et construire le collectif au tapis »

Présentation du Module 2 INTÉGRATION

Intitulé	PILATES
Module	2 INTÉGRATION « Développer sa pédagogie et construire le collectif au tapis »
Durée	3 jours (21h)
Prérequis	<ul style="list-style-type: none">• Module 1 ACQUISITION ou une autre formation Pilates d'au moins 3 jours• Être kinésithérapeute, coach ou enseignant APA
Formateurs	Alexandra Furlan, Karine Weyland <ul style="list-style-type: none">• Masseur-kinésithérapeute DE• Praticien Pilates thérapeutique• Formateur expert K-Pilates
Référent pédagogique	Karine Weyland

A qui s'adresse la formation ?

La formation est adressée à tout professionnel souhaitant disposer d'outils pratiques pour mettre en place des cours collectifs au tapis et développer sa posture d'éducateur.

Visée

Perfectionner ses techniques d'enseignement, enrichir son répertoire avec une 20aine d'exercices, et maîtriser les bases de construction d'une séance collective.

Résumé

Le module INTÉGRATION est indispensable à toute personne souhaitant mettre en place des séances de gymnastique collectives, et gagner en confiance dans l'enseignement du Pilates. Grâce à ce module, vous affinerez vos techniques d'enseignement individuel et collectif par des mises en situation pratiques et ludiques. Vous apprendrez à exécuter une 20aine d'exercices issus des répertoires « Matwork » 1&2 avec leurs variations, tout en développant des compétences pédagogiques favorisant l'autonomie des participants. Vous

serez formé à gérer un groupe hétérogène et à accompagner sa progression de manière adaptée.

Modalités pédagogiques présentielles

- Méthodes expositives : Présentation orale accompagnée de supports visuels (diapositives) et lecture des documents pédagogiques.
- Méthodes démonstratives : Démonstrations par le formateur des gestes techniques, des évaluations et des exercices pratiques.
- Méthodes actives : Pratique des exercices en enseignement individuel et collectif (interactions de type individu/groupe, groupe A/groupe B, , formateur/groupe), situations d'observation et d'analyse des pratiques, mises en situation d'enseignement collectif, ateliers de création de séances collectives à thème.
- Méthodes interrogatives : Sessions de brainstorming collectif, évaluations orales et questionnements sur des thèmes spécifiques.

Évaluations K-Pilates

Recueil du positionnement (J-15), évaluations d'entrée (J-7) et de sortie (J3) portant sur les connaissances, évaluation des apprentissages tout au long de la formation à travers des mises en situation pratiques,

Enquête immédiate de satisfaction (J3), recueil du positionnement (J+7)

Bilan des capacités à distance (+1 mois), évaluation de l'impact de la formation sur la pratique professionnelle à distance (+6 mois)

Accessibilité

- L'accès à nos formations peut être initié, soit par le professionnel travailleur indépendant, soit par l'employeur, soit à l'initiative du salarié avec l'accord de ce dernier, soit à l'initiative propre du salarié.
- Pour chaque demande de formation, nous réalisons une analyse du besoin d'entrée en formation.
- Une compensation pour accueillir les personnes présentant un handicap peut être envisagée.
- L'organisation logistique, technique, pédagogique et financière est établie lors des divers échanges avec entre K-Pilates et le client.

Objectifs pédagogiques

1. Réviser et restituer les notions fondamentales abordées lors du module 1 Acquisition
2. Expliquer les principes théoriques de la pédagogie utilisée en Pilates
3. Adapter et mettre en œuvre des techniques pédagogiques variées dans l'enseignement collectif
4. Utiliser des techniques de levées de tension musculaires comme préparation aux exercices Pilates
5. Maîtriser l'enseignement d'une 20aine d'exercices issus des répertoires « Matwork » 1 & 2 avec et sans accessoires.
6. Développer la capacité à faire évoluer les exercices en ajustant leur complexité

7. Diriger des enchaînements d'exercices en assurant une fluidité dans les transitions
8. Composer des entraînements collectifs équilibrés, structurés avec ou sans thématique spécifique
9. Analyser les besoins d'un groupe hétérogène ou multi-niveaux pour adapter les exercices et les techniques pédagogiques
10. Intégrer le Pilates de manière stratégique dans son activité professionnelle

Programme du module 2 INTEGRATION

J1 matin 9h00-12h30

Ouverture de formation
Identification des besoins & du niveau d'entrée (TP)
Rappels fondamentaux du module 1 Acquisition

J1 après-midi 14h00-17h30

Présentation de la pédagogie utilisée en Pilates
Utilisation des techniques pédagogiques dans l'enseignement (TP)
Travail des transitions entre les exercices

J2 matin 9h00-12h30

Relâchements et automassages préparatoires (TP)
Apprentissage & pratique des exercices (TP)

J2 après-midi 14h00-17h30

Suite des exercices (TP)
Révisions et/ou pratique collective

J3 matin 9h00-12h30

Fin des exercices (TP)
Étapes de construction d'une séance collective

J3 après-midi 14h00-17h30

Élaboration de séances collectives à thème autour de pathologie, de condition spécifique ou d'un accessoire (TP)
Gestion du Pilates au cabinet/studio
Clôture de formation

TOTAL 21h : Théorie 5h / Pratique 16h

Administration & certification

Tarif : Tarif K-Pilates 800€/ personne | Salariés : sur devis uniquement

Inscription : Sur le site www.k-pilates.com ou sur le site internet du Partenaire.

Certification : L'organisme de formation délivre un certificat de réalisation.

Suivi post-formation : Un accès à diverses ressources pédagogiques est proposé en fin de formation. Le participant peut ensuite poursuivre avec les modules de spécialisation et perfectionnement en e-learning.