

Intégration de la méthode PILATES dans un projet thérapeutique (A. DRONNE)

Objectifs

Etablir un programme thérapeutique pour un patient et construire un cours collectif en ayant compris le concept d'instabilité lombo-abdo-pelviennne

Formateur.trice

Amélie DRONNE

Kinésithérapeute

Note

Lors de la dernière session, le taux de satisfaction du groupe s'élevait à :

9,9/10

Tarifs

Coût de la formation - Tarif : 1080€

FIFPL - Reste à charge : 480€

Organisation

Construction du groupe :
20 personnes

Du 12 au 13 décembre 2025 - Mulhouse

Du 19 au 20 mars 2026 - Mulhouse

28 / 4 jours

Public et Prérequis

Formation ouverte aux masseurs kinésithérapeutes (D.E. ou A.E.)

Contenu

Le Pilates est une technique sportive douce permettant le travail des muscles profonds. Cette discipline créée par Joseph Pilates favorise une posture saine permettant de prévenir certaines douleurs et pathologies. Aujourd'hui elle est aussi bien utilisée en thérapeutique dans le monde de la kinésithérapie qu'en préparation physique dans le milieu du sport de haut niveau mais également en pratique de loisir.

La grande variété de ses exercices permet de s'adapter à tout type de public.

Moyens pédagogiques et pratiques

Lieu : salle adaptée à l'effectif

- Alternance des séquences théoriques (Supports Polycopiés fournis aux stagiaires et projection d'un diaporama) puis des séquences pratiques en binômes sous surveillance et supervision du formateur.
- Merci de vous munir d'une tenue confortable afin d'effectuer l'ensemble de la partie pratique de la formation et d'une serviette de bain.

Modalités de suivi de l'exécution du programme et d'évaluation

- Feuilles d'émargement (par ½ journées) : signature des participants et contre-signature du formateur.
- Évaluation des apports de la formation :
- Pré et Post-test
- Quizz – questionnaires
- Correction des gestes techniques au décours de la pratique
- Échanges autour des cas emblématiques
- Questionnaire de satisfaction de fin de formation

Accès aux personnes en situation de handicap

Attestation d'accessibilité recevant du public (ERP 5ème catégorie)

Programme détaillé de la formation

Jour 1	Contenus	Pédagogie	
	Objectif pédagogique intermédiaire J1 : Acquérir les connaissances permettant l'application correcte de la méthode Pilates.		
09h00 09h30	Accueil des stagiaires Présentation de la formation et des participants	ÉCHANGES	Remise de support pédagogique – Tour de table – questions sur les attentes des stagiaires
09h30 10h30	Présentation et Historique de la méthode pilates Intérêt de la méthode en kinésithérapie et en cours collectifs Principes fondamentaux de la méthode et appui sur articles EVB	THEORIQUE	Projection du diaporama
	Pause		
10h45 12h30	Principe de la stabilisation lombo-abdo-pelvienne : -Rappels anatomique (plancher pelvien, diaphragme et multifides) -Application avec la respiration -Mise en pratique	DEMONSTRATION METHODE ACTIVE	Démonstration du formateur puis application pratique en binôme sous supervision et surveillance du formateur
	Repas		
13h30 15h30	Initiation au bio feed back avec stabilizer Apprentissage de la posture de base dans différentes positions Notion de position neutre et d'alignement postural	DEMONSTRATION METHODE ACTIVE	Démonstration du formateur puis application pratique en binôme sous supervision et surveillance du formateur
	Pause		
15h45 17h00	Apprentissage du Contrôle du périnée et engagement du transverse Cours d'une heure de pilates	DEMONSTRATION METHODE ACTIVE	Démonstration du formateur puis application pratique en binôme sous supervision et surveillance du formateur
Jour 2	Contenus	Pédagogie	
	Objectif pédagogique intermédiaire J2 : Proposer des exercices appropriés en fonction de la situation clinique.		
09h00 09h30	Accueil des stagiaires Questionnements par rapport aux apports de la veille	ÉCHANGES	Tour de table
09h30 10h30	Reprise des postures de bases en atelier de groupe	DEMONSTRATION METHODE ACTIVE	Démonstration du formateur puis application pratique en binôme sous supervision et surveillance du formateur

	Pause		
10h45	Exercices de base du pilates	DEMONSTRATION	Démonstration du formateur puis application pratique en binôme sous supervision et surveillance du formateur
12h30	Cours d'une heure de pilates	METHODE ACTIVE	
	Repas		
13h30	Adaptation en thérapeutique et à la kinésithérapie	DEMONSTRATION	Démonstration du formateur puis application pratique en binôme sous supervision et surveillance du formateur
15h30	Pilates et mobilité : différents exercices	METHODE ACTIVE	
	Pause		
15h45	Travail de groupe sur différentes pathologies en lien avec une restriction de mobilité.	DEMONSTRATION	Démonstration du formateur puis application pratique en binôme sous supervision et surveillance du formateur
17h00		METHODE ACTIVE	
Jour 3	Contenus	Pédagogie	
	Objectif pédagogique intermédiaire Jour 3 : Acquérir les compétences permettant d'adapter le Pilates en fonction des situations cliniques.		
09h00	Accueil des stagiaires	ÉCHANGES	Tour de table – questions sur les attentes des stagiaires
09h30	Retour d'expérience pratique suite à la session précédente		
09h30	Présentation du petit matériel	THEORIQUE	Projection du diaporama
10h30	Construction d'un cours collectif		
	Pause		
10h45	Adaptation au tout niveau et aux pathologies	DEMONSTRATION	Démonstration du formateur puis application pratique en binôme sous supervision et surveillance du formateur
12h30	Pratique par groupe (1 prof pour (élèves avec un exercice par groupe à adapter à chaque élève)	METHODE ACTIVE	
	Cours d'une heure de pilates		
	Repas		
13h30	Pilate set sportifs de haut niveau	DEMONSTRATION	Démonstration du formateur puis application pratique en binôme sous supervision et surveillance du formateur
15h30	Pubalgie Femme : incontinence, post partum, prolapsus et dyastasis	METHODE ACTIVE	
	Pause		
15h45	Femme et sport	DEMONSTRATION	Démonstration du formateur puis application pratique en binôme sous supervision et surveillance du formateur
17h00	Travail de groupe autour d'une problématique	METHODE ACTIVE	
	Cours d'une heure de pilates		
Jour 4	Contenus	Pédagogie	
	Objectif pédagogique intermédiaire Jour 4 : Être en mesure de mener une séance de Pilates en toute autonomie.		

09h00	Accueil des stagiaires	ÉCHANGES	Tour de table – questions sur les attentes des stagiaires
09h30	Temps d'échanges sur les apports de la veille		
09h30 10h30	Exercices de bases et leurs variation avec petit matériel Gainage	DEMONSTRATION METHODE ACTIVE	Démonstration du formateur puis application pratique en binôme sous supervision et surveillance du formateur
	Pause		
10h45 12h30	Gainage Exercices à ne pas faire ou à adapter Cours d'une heure de pilates	DEMONSTRATION METHODE ACTIVE	Démonstration du formateur puis application pratique en binôme sous supervision et surveillance du formateur
	Repas		
13h30 15h30	Posture, mobilité et vie quotidienne Notion de prévention Exercices avec ou sans petit matériels Mises en place de cours collectifs dans un cabinet et ouverture sur le reformer et le cadillac	DEMONSTRATION METHODE ACTIVE	Démonstration du formateur puis application pratique en binôme sous supervision et surveillance du formateur
	Pause		
15h45 16h45	Cours d'une heure de pilates	DEMONSTRATION METHODE ACTIVE	Démonstration du formateur puis application pratique en binôme sous supervision et surveillance du formateur
16h45 17h00	Evaluation de fin de formation et de l'Objectif Opérationnel Questionnaire oral et écrit de satisfaction et de connaissances	ÉCHANGES	Questions-réponses Participation active des stagiaires