

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

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

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