

PILATES ET KINESITHERAPIE

Objectif Opérationnel

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

Public et Prérequis

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

Maximum 20 stagiaires

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

9,9/10

Présentation de la formation

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 1/2 journées) : signature des participants et contre-signature du formateur.
- Évaluation des apports de la formation :
 - o Pré et Post-test
 - o Quizz – questionnaires
 - o Correction des gestes techniques au décours de la pratique
 - o 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 5^{ème} catégorie)

Intervenant
Amélie DRONNE
Kinésithérapeute

Durée - Horaires
28 heures
9h -17h

Programme détaillé de la formation

Objectif pédagogique intermédiaire J1 : Acquérir les connaissances permettant l'application correcte de la méthode Pilates.

JOUR 1	CONTENUS	PÉDAGOGIE	
9h00	Accueil des stagiaires Présentation de la formation et des participants	ÉCHANGES	Remise de support pédagogique – Tour de table – questions sur les attentes des stagiaires
-	Présentation et Historique de la méthode pilates Intérêt de la méthode en kinésithérapie et en cours collectifs	THEORIQUE	Projection du diaporama
10h30	Principes fondamentaux de la méthode et appui sur articles EVB		
PAUSE			
10h45	Principe de la stabilisation lombo-abdo-pelvienne :		
-	-Rappels anatomique (plancher pelvien, diaphragme et multifides)	DEMONSTRATION METHODE ACTIVE	Démonstration du formateur puis application pratique en binôme sous supervision et surveillance du formateur
12h30	-Application avec la respiration -Mise en pratique		
REPAS			
13h30	Initiation au bio feed back avec stabilizer Apprentissage de la posture de base dans différentes positions	DEMONSTRATION METHODE ACTIVE	Démonstration du formateur puis application pratique en binôme sous supervision et surveillance du formateur
	Notion de position neutre et d'alignement postural		
PAUSE			
15h30			
15h45	Apprentissage du Contrôle du périnée et engagement du transverse	DEMONSTRATION METHODE ACTIVE	Démonstration du formateur puis application pratique en binôme sous supervision et surveillance du formateur
-	Cours d'une heure de pilates		
17h00			
-	Cours d'une heure de pilates	METHODE ACTIVE	sous supervision et surveillance du formateur
17h00			

Objectif pédagogique intermédiaire J2 : Proposer des exercices appropriés en fonction de la situation clinique.

JOUR 2	CONTENUS	PÉDAGOGIE	
9h00	Accueil des stagiaires	ÉCHANGES	Tour de table –
-	Questionnements par rapport aux apports de la veille		
-	Reprise des postures de bases en atelier de groupe	DEMONSTRATION	Démonstration du formateur puis application pratique en binôme sous supervision et surveillance du formateur
-		METHODE ACTIVE	
10h30	PAUSE		
10h45			
-	Exercices de base du pilates	DEMONSTRATION	Démonstration du formateur puis application pratique en binôme sous supervision et surveillance du formateur
-	Cours d'une heure de pilates	METHODE ACTIVE	
12h30	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	
15h45	PAUSE		
-	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
-		METHODE ACTIVE	
17h00			

Objectif pédagogique intermédiaire Jour 3 : Acquérir les compétences permettant d'adapter le Pilates en fonction des situations cliniques.

JOUR 3	CONTENUS	PÉDAGOGIE	
9h00	Accueil des stagiaires Retour d'expérience pratique suite à la session précédente	ÉCHANGES	Tour de table – questions sur les attentes des stagiaires
-	Présentation du petit matériel Construction d'un cours collectif	THEORIQUE	Projection du diaporama
10h30	PAUSE		
10h45	Adaptation au tout niveau et aux pathologies	DEMONSTRATION METHODE ACTIVE	Démonstration du formateur puis application pratique en binôme sous supervision et surveillance du formateur
-	Pratique par groupe (1 prof pour (élèves avec un exercice par groupe à adapter à chaque élève)		
12h30	Cours d'une heure de pilates		
REPAS			
13h30	Pilate set sportifs de haut niveau Pubalgie	DEMONSTRATION METHODE ACTIVE	Démonstration du formateur puis application pratique en binôme sous supervision et surveillance du formateur
-	Femme : incontinence, post partum, prolapsus et dyastasis		
PAUSE			
15h30	Femme et sport Travail de groupe autour d'une problématique Cours d'une heure de pilates	DEMONSTRATION METHODE ACTIVE	Démonstration du formateur puis application pratique en binôme sous supervision et surveillance du formateur
15h45			
-			
17h00			

Objectif pédagogique intermédiaire jour 5 : Être en mesure de mener une séance de Pilates en toute autonomie.

JOUR 4	CONTENUS	PÉDAGOGIE	
9h00	Accueil des stagiaires	ÉCHANGES	Tour de table – questions sur les attentes des stagiaires
-	Temps d'échanges sur les apports de la veille		
-	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
10h30	PAUSE		
10h45	Gainage	DEMONSTRATION METHODE ACTIVE	Démonstration du formateur puis application pratique en binôme sous supervision et surveillance du formateur
-	Exercices à ne pas faire ou à adapter		
12h30	Cours d'une heure de pilates		
REPAS			
13h30	Posture, mobilité et vie quotidienne Notion de prévention Exercices avec ou sans petits matériels	DEMONSTRATION METHODE ACTIVE	Démonstration du formateur puis application pratique en binôme sous supervision et surveillance du formateur
15h30	Mises en place de cours collectifs dans un cabinet et ouverture sur le reformer et le cadillac		
15h45	PAUSE		
-	Cours d'une heure de pilates	DEMONSTRATION METHODE ACTIVE	Démonstration du formateur puis application pratique en binôme sous supervision et surveillance du formateur
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