



## Pilates

### **Objectifs :**

A l'issue de cette formation, vous pourrez appliquer les exercices Pilates à vos patients en individuel ou en petit groupe. La méthode Pilates est efficace pour le traitement des lésions, la prévention et l'entretien, notamment en dépistant les causes des mécanismes des lésions et en apportant des solutions à la mauvaise posture et aux problèmes de motricité.

### **Compétences visées :**

Un bilan précis et un diagnostic affuté permettent de mettre en œuvre les techniques efficaces pour la prise en charge des douleurs des patients

**Public concerné :** Masseurs kinésithérapeutes ou ostéopathes

**Prérequis :** Etre titulaire du diplôme d'état de Masseur kinésithérapeute ou d'ostéopathie, inscription au conseil de l'ordre, à jour de RCP (responsabilité civile professionnelle)

**Durée de la formation en présentiel :** 4 jours - 28 heures

### **Moyens pédagogiques :**

Les cours sont sur supports informatiques riches en iconographies. Un support de cours illustré détaillant les différentes techniques et reprenant les connaissances acquises est transmis à chaque participant.

Les cours théoriques sont dispensés en amphithéâtre. L'apprentissage se fait également par des travaux pratiques et des études de cas, encadrés par des formateurs. Chaque lieu de stages et de travaux pratiques dispose de tables de pratique, d'un système de projection, d'un paper board ou d'un tableau. Des squelettes, gants, solution hydroalcoolique sont fournis aux élèves.

### **Encadrement :**

Les cours sont assurés par nos formateurs (formés, évalués et certifiés), un formateur pour 20 élèves qui assure la pédagogie et le suivi administratif du stage (feuille de présence, fiche technique, évaluation de la formation).

**Type de support pédagogique remis au stagiaire et contenu :** articles et revus de littérature, diaporama ppt, plateforme e-learning

### **Type d'évaluation pratiquée par l'organisme de formation :**

- ✓ QCM sur la partie théorique après chaque module.
- ✓ Evaluation de la pratique par reproduction des gestes techniques
- ✓ Evaluation des pratiques professionnelles selon les modalités définies par la HAS

### **Programme :**





## Séminaire n°1 (2 jours)

Présentation de la Méthode des origines à nos jours

- Introduction aux principes fondamentaux du Pilates
- Apprentissage des exercices « clés » de la méthode. Pour chaque exercice : construction de l'exercice, analyse du mouvement, erreurs fréquentes, modifications possibles
- Développement du sens de l'observation
- Correction par des images, des stimulations tactiles ou verbales
- Initiation aux techniques d'enseignement propres à la méthode
- Réflexion sur les applications possibles en Kinésithérapie

### Jour 1

9h00 – 12h00

- ✓ Théorie
- ✓ Introduction et présentation de la méthode
- ✓ Origine, développement, formations, origine historique, équipement, principes fondamentaux, principes de base, objectifs, indications, contre-indications...

13h00-17h00

- ✓ Pratique
- ✓ Alignement postural : l'importance du bilan initial
- ✓ Les principes de base

### Jour 2

9h00-13h00

- ✓ Pratique
- ✓ Les principes de base (suite)
- ✓ Apprentissage des exercices préparatoires
- ✓ Observation et Mise en pratique pédagogique
  - analyse du mouvement, techniques d'enseignement, verbalisation, utilisation des images

14h00-17h00

- ✓ Conclusions sur la méthode
- ✓ Prévention, thérapie, évaluation des risques, conduite d'une séance ou d'un groupe.

## Séminaire n °2 (2 Jours)

Acquisition des principes fondamentaux de la méthode par la pratique

- Maîtrise des exercices dits « clés »
- Apprentissage de nouveaux exercices à des niveaux plus avancés
- Préparation d'une séance à partir des bilans statiques et dynamiques
- Entraînement à l'enseignement individuel et collectif
- Modification des exercices à des fins thérapeutiques
- Elaboration de programmes personnalisés au travers d'Ateliers de rééducation

### Jour 1

9h00 – 13h00

- ✓ Pratique
- ✓ Rappels
- ✓ Echauffement global
- ✓ Apprentissage des exercices sur tapis avec et sans accessoires





- descriptif, démonstration et pratique, objectifs en thérapie
  - analyse du mouvement, techniques d'enseignement, verbalisation, utilisation des images
  - ✓ Observation, Mise en situation pédagogique, Utilisation des bilans posturaux
- 14h00 – 17h00
- ✓ Théorie
  - ✓ Introductions aux gros accessoires (ballon, roll foam, barril...)
  - ✓ Généralités sur les populations dites spéciales
  - ✓ rappels sur le périnée, la rééducation abdominale, application possibles en neurologie, rééducation respiratoire, prise en charge de la personne alitée, au fauteuil, personne âgée, sportif de haut niveau

## **Jour 2**

9h00-13h00

- ✓ Pratique
- ✓ Echauffement global
- ✓ Exercices adaptés aux populations spéciales
- ✓ Mise en situation pédagogique

14h00-17h00

- ✓ Elaboration de programmes de rééducation

