



CAHIER DES CHARGES DE LA FORMATION

Gymnastique Pilates- Applications thérapeutiques

SOMMAIRE

- Informations Formateur
- Informations Formation
- Présentation de la Formation
- Acquisition : Objectifs, Moyens, Compétences, Durée, Programme détaillé
- Perfectionnement : Objectifs, Moyens, Compétences, Durée, Programme détaillé
- Matériel requis
- Un mot de la Formatrice

Gymnastique Pilates- Applications thérapeutiques

✓ Acquisition 3 Jours

✓ Perfectionnement 2 Jours

Présentation de la formation

Contexte

De nombreuses douleurs chroniques peuvent être expliquées par un défaut d'alignement postural, le manque d'activité physique, ou la pratique d'exercices inadaptés. La kinésithérapie se tourne davantage vers les techniques d'éducation au patient dans un souci d'autonomie et de prévention. La Gymnastique Pilates permet d'aider le praticien kinésithérapeute à cibler les besoins du patient, répondre à certaines problématiques thérapeutiques par l'exercice adapté et conscientisé.

Description de la Technique Pilates

Le Pilates est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Elle se pratique au sol (le Matwork), ou à l'aide d'appareils (Reformer, Cadillac, Chair, Barrels). Ces exercices sont facilement utilisables au cabinet dans un cadre individuel, ou en collectif, avec ou sans l'aide d'accessoires.

Applications thérapeutiques

Un des objectifs de la méthode est d'encourager l'intégration d'un meilleur schéma moteur. Pour cela, on entraîne la stabilisation lombo-pelvienne, et scapulo-thoracique, qui représentent la base profonde et stabilisatrice du corps. Cette application sera très utile notamment dans la rééducation des patients lombalgiques, ou dans le traitement des pathologies des ceintures pelviennes et scapulaires.

La technique Pilates permet également d'encourager une meilleure posture, permettre à l'individu de retrouver force et équilibre en se concentrant sur le renforcement des muscles posturaux, et en corrigeant les déséquilibres toniques de la musculature superficielle.

La Formation

Le cycle de formation en Gymnastique Pilates - Applications thérapeutiques est constitué de 2 modules. Il permet au kinésithérapeute de s'approprier l'outil Pilates, d'en comprendre les principes et d'incorporer rapidement les exercices clés à ses séances individuelles. Il pourra également au sortir de sa formation, proposer des cours collectifs à un niveau débutant, évolutif vers intermédiaire. Par l'ajout d'accessoires, les exercices pourront s'adresser à un profil sportif ou en reprise du sport.

La formation est majoritairement pratique. Elle s'articule autour de l'acquisition des principes de Pilates, l'apprentissage d'un certain nombre d'exercices organisés et hiérarchisés, et l'utilisation des exercices en rééducation, prévention et en gymnastique collective.

✓ Acquisition 3 Jours

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Disposer d'éléments de modélisation scientifique de la technique Pilates
- Acquérir les bases fondamentales et principes inhérents au Pilates
- Savoir enseigner les principes et les expliquer de manière simplifiée

- Être capable d'appliquer ces principes à tous les exercices
- Connaître un ensemble d'exercices sur tapis avec et sans accessoires
- Développer le sens de l'observation, l'analyse du mouvement
- Développer les techniques d'enseignement et d'éducation au patient
- Développer des outils de correction par les images et la reformulation

- Définir des objectifs de travail et proposer un protocole à partir d'un bilan postural
- Définir des objectifs de travail et proposer un protocole en fonction des spécificités propres à certaines pathologies
- Créer un programme individuel adapté et répondant aux besoins du patient
- Créer un programme collectif pour un petit groupe

MOYENS UTILISÉS

- Exposé oral avec le support des diapositives
- Mise en pratique de l'enseignement individuel et collectif
- Situations de démonstration, de questionnement, d'observation et de correction
- Guidage vocal et tactile
- Interactions type : individu/groupe ; groupeA/groupeB ; formateur/groupe ; formateur/individu
- Ateliers de rééducation : discussions et échanges autour de l'utilisation du Pilates à certaines pathologies

COMPÉTENCES VISÉES

- ✓ Être capable de réaliser un bilan des capacités motrices du patients et de déterminer ses besoins et objectifs de travail
- ✓ Être capable de faire le choix d'un ou plusieurs exercices en réponse aux besoins du patient
- ✓ Être capable de modifier, adapter les exercices en fonction des difficultés du patient, de sa demande musculaire et de sa marge de progression
- ✓ Pouvoir transmettre au patient de manière simplifiée, les intérêts et bénéfices de l'exercice
- ✓ Apporter au patient une approche intégrative et éducative, dans le but de le rendre plus autonome

DURÉE DU STAGE

- 3 Jours
- Théorie 4h30
- Pratique 16h30
- Présentiel 21h

Toutes les journées s'accompagnent d'une pause de 1 h le midi, et de 2 courtes pauses le matin et l'après-midi. Le temps présentiel représente le temps passé avec les stagiaires.

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Jour 1

Matinée

Théorie (3h)

- Historique et Présentation du Pilates : évolution de la méthode, utilisation de la technique Pilates, introduction au Kiné Pilates
- Introduction aux données actuelles permettant d'expliquer les bases et fondamentaux de la technique Pilates
- Exposé des différents plans musculaires et rappel de leur fonction

Après-midi

Pratique (4h)

- Apprentissage des différents tests permettant d'analyser la capacité abdominale et pelvienne
- Introduction à la notion de neutralité et d'alignement postural
- Apprentissage des principes de base, et de leur enseignement individuel

Jour 2

Matinée

Théorie (30min)

- Construction des exercices
- Définition du mouvement physiologique et de l'ergonomie du mouvement

Pratique (2h30)

- Apprentissage des exercices Partie 1 : Isolations & Mobilisations sagittales (pratique individuelle et en binôme)

Après-midi

Pratique (4h)

- Suite des exercices Partie 2 : Mobilisation de la colonne & Renforcement abdominal et dorsal (pratique individuelle et en binôme)
- 1 séance Pilates de 45min conduite par le formateur

Jour 3

Matinée

Pratique (3h)

- Suite et fin des exercices Partie 3 : Renforcement latéral, Planches & Bascules (pratique individuelle et en binôme)

Après-midi

Théorie (1h)

- Échanges sur l'enseignement collectif
- Introduction au Pilates en Rééducation : adaptation et modification des exercices, réflexions sur les stratégies possibles

Pratique (3h)

- Entraînement musculaire à partir des postures de départ
- Ateliers de rééducation à partir de pathologies et propositions de protocoles au groupe

✓ Perfectionnement 2 Jours

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Répondre aux difficultés éprouvées par les apprenants tant sur la technique Pilates, que sur la transmission individuelle et collective
- Affiner son enseignement par des techniques manuelles qui servent autant à la validation qu'au guidage
- Affiner son enseignement par des techniques verbales et de reformulation
- Faire progresser les exercices du Module 1 Acquisition, vers des niveaux plus complexes
- Associer des étirements et levées de tensions musculaires de façon pertinente aux exercices
- Étudier un cas thérapeutique, discuter de l'utilisation possible du Pilates, et ses limites
- Amener une réflexion sur les difficultés à mener un groupe
- Élaborer des stratégies dans l'enseignement collectif et savoir faire face aux situations de multi-niveaux

MOYENS UTILISÉS

- Exposé oral avec le support des diapositives
- Mise en pratique de l'enseignement individuel et collectif
- Situations de démonstration, de questionnement, d'observation et de correction
- Guidage vocal et tactile
- Étude de cas
- Interactions type : individu/groupe ; groupeA/groupeB ; formateur/groupe ; formateur/individu
- Discussions et échanges autour de thèmes

COMPÉTENCES VISÉES

- ✓ Être capable d'identifier ses propres difficultés dans l'enseignement individuel, et proposer une alternative pédagogique
- ✓ Être capable d'identifier ses propres difficultés dans l'enseignement collectif, et proposer une alternative pédagogique
- ✓ Savoir accompagner les exercices par des levées de tensions utiles à la performance de l'exercice
- ✓ Savoir personnaliser les exercices et les faire évoluer de manière pertinente
- ✓ Être capable de faire pratiquer les exercices à tout individu ne présentant aucune contre-indications et l'amener vers une logique d'autonomisation
- ✓ Être capable de justifier de ses techniques auprès d'un groupe de professionnels de santé

DURÉE DU STAGE

2 Jours

Théorie 3h

Pratique 11h

Présentiel 14h

Toutes les journées de stage s'accompagnent d'une pause de 1 h le midi, et de 2 courtes pauses le matin et l'après-midi. Le temps présentiel représente le temps passé en enseignement avec les stagiaires

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Jour 1

Matinée

Théorie (2h)

- Échange sur les difficultés rencontrées de l'enseignement du Pilates en individuel et en collectif
- Exposé par le formateur sur les leviers de l'apprentissage et de l'enseignement
- Exposé par les apprenants des attentes de la formation
- Rappel sur l'importance des Isolation et Intégration du mouvement en Pilates

Pratique (1h)

- Séance de Pilates conduite par le formateur

Après-midi

Pratique (4h)

- Exercices d'isolation vus au Module Acquisition : rappels, ajustements
- Exercices complémentaires manquants au répertoire Pilates original
- Les levées de tensions : techniques associées aux exercices pour en faciliter la performance

Jour 2

Matinée

Pratique (3h)

- Complexification des exercices enseignés au Module 1 Acquisition
- Apprentissage de nouveaux exercices plus avancés

Après-midi

Théorie (1h)

- Exposé oral sur le Pilates en Rééducation : stratégies, limites et difficultés

Pratique (1h ou 2h selon le niveau d'intérêt du groupe)

- Étude de cas et discussions sur les techniques et approches rééducatives

Pratique (1h ou 2h selon le niveau d'intérêt du groupe)

- Enseignement collectif par thématique
- Apprentissage de la gestion du multi-niveau
- Apprentissage de nouveaux outils pédagogiques utilisable en collectif, et en individuel

Un mot de la formatrice



« La Formation que je propose est le résultat de mon expérience clinique de Kinésithérapeute, associée à 8 années de pratique du Pilates en rééducation. La méthode Pilates est un outil qui surprend par sa simplicité apparente, mais qui se révèle être une méthode riche, précise et adaptée à un usage clinique en toute sécurité. La première journée de stage est un rappel de la biomécanique et de la physiologie, sur lesquels toute la méthode est basée. Elle permet aussi d'introduire les principes propres au Pilates, et de commencer les exercices en douceur. Les stagiaires peuvent éprouver une certaine difficulté dans un premier temps, mais ils trouvent rapidement plaisir à pratiquer et enseigner les exercices. De plus, les stages leur permettent de faire directement le lien avec leur pratique quotidienne, qu'elle soit libérale ou salariée. »

Karine Weyland
Kinésithérapeute D.E et Instructeur Pilates certifié
Pilates appliqué à la Rééducation
Rééducation Pré et post Natale
Fasciathérapie (Tom Myers)