



PILATES : prévention et réadaptation

Séminaire 1 : ACQUISITION

MAJ le 23/01/2024

Programme

Modalité et méthode HAS : Formation présentielle

CONTEXTE DE L'ACTION

La formation « **Pilates : prévention et réadaptation - Acquisition** », constitue le 1^{er} séminaire qui compose le cursus « **Pilates : prévention et réadaptation** » (composé de 2 séminaires de 3 jours).

Le module ACQUISITION est essentiel à la compréhension de la méthode Pilates. Vous découvrirez l'origine de la méthode, son développement jusqu'à sa pratique actuelle. Le module Acquisition vous permettra aussi de comprendre les principes de la méthode Pilates, et son champ d'application. Vous apprendrez à réaliser et enseigner une vingtaine d'exercices et leurs variations. Vous développerez des capacités telles que le sens de l'observation, la lecture posturale, l'analyse et la correction du mouvement. Vous apprendrez comment adapter les exercices à vos patients.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Décrire les origines et concepts Pilates
- Identifier les différentes pratiques Pilates et son évolution
- Définir les principes originaux et les principes de placement
- Expliquer les notions de neutralité et de centrage par une modélisation scientifique
- Construire un exercice et le modifier par l'ajout d'accessoires et de variantes
- Enseigner une 20aine d'exercices au tapis, en respectant les placements et principes
- Corriger le sujet en en observant les indicateurs et en apportant des ajustements

- Définir les bases théoriques de personnalisation des exercices par la lecture posturale
- Décrire les applications et étapes d'utilisation du Pilates en rééducation en fonction des pathologies et populations dites « spéciales ».
- Concevoir un protocole de rééducation avec utilisation du Pilates

LISTE DES PUBLICS CIBLES

Kinésithérapeutes DE

PRÉ-REQUIS

Il n'y a pas d'autre prérequis pour s'inscrire à cette formation que d'être professionnel dans l'une des professions ciblées

DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

La durée de la formation : 21 heures

Sur 3 journées

Effectif max : 14 pers

PROFIL DU(DES) FORMATEUR(S)

Karine Weyland, Kinésithérapeute DE

ou

Cecile Belec, Kinésithérapeute DE

PROGRAMME

JOUR 1

Matinée

- Ouverture de stage et présentations, introduction au Pilates
- Origines et Concepts du Pilates
- Modélisation des concepts : présentation des données actuelles permettant d'expliquer les concepts Pilates ; anatomie fonctionnelle et exposé des plans musculaires adressés en Pilates.

Après-midi

- Positions & Placement : introduction à la notion de neutralité et d'alignement postural dans différentes positions
- Anatomie palpatoire & engagement musculaire : apprentissage des différents tests permettant d'analyser la capacité abdominale et pelvienne
- Exposé oral des principes Pilates
- Pratique des principes Pilates : enseignement collectif avec argumentation

JOUR 2

Matinée

- Révision collective des principes Pilates
- Construction des exercices
- Apprentissage des exercices Partie 1&2 : Isolations & Mobilisations sagittales

Après-midi

- Suite apprentissage des exercices Partie 3&4 : Assouplissement de la colonne & Plan antérieur
- Suite apprentissage des exercices Partie 5&6 : Plan postérieur & Plans latéraux
- Paramètres de modification d'un exercice : analyse collective et synthèse par le formateur

JOUR 3

Matinée

- Suite et fin apprentissage des exercices Partie 7 : Planches & Bascules
- Révision des exercices de la veille

Après-midi

- Posture et lecture posturale
- Lecture posturale & Théorie musculaire (sous forme de lecture en binôme ou exercice avec photo selon le choix du formateur)
Pilates en Rééducation : adaptation, application, et modifications des exercices, réflexions sur les stratégies possibles
- Ateliers de rééducation : étude de cas théoriques en binôme et proposition de protocoles, présentation au groupe
- Synthèse par le formateur sur l'utilisation du Pilates en rééducation

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

De manière générale :

- Méthodes expositives : Exposé oral avec diapositives et lecture des supports pédagogiques.
- Méthodes démonstratives : Situations de démonstration par le formateur de gestes techniques, de tests et d'exercices.
- Méthodes actives : Mises en pratique des exercices et enseignement individuel : interactions de type individu/groupe, groupe A/groupe B, formateur/individu, formateur/groupe ; situation d'observation et d'analyse ; atelier d'élaboration de protocoles à partir de cas cliniques.
- Méthodes interrogatives : Brainstorming collectif ; évaluations, questionnements sur des thématiques spécifiques.

- Remise d'un pré-questionnaire à remplir par les stagiaires en début de session, collecté par l'organisme de formation permettant d'évaluer les connaissances et compétences concernant le thème de la formation
- Remise d'un post-questionnaire (idem au pré questionnaire) à remplir par les stagiaires en fin de session, collecté par l'organisme de formation permettant d'évaluer les connaissances et compétences acquises sur le thème de la formation
- Remise d'un questionnaire d'évaluation de la formation, en fin de session, collecté par l'organisme de formation permettant d'évaluer le degré de satisfaction des stagiaires et les points à améliorer.

MOYENS TECHNIQUES

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation (accès handicapé).

Plateau technique adapté à la formation : tables d'examen cliniques, pièces anatomiques, instruments de mesure, matériels nécessaires à la réalisation de la formation (tapis, ballon de klein, cercle Pilat, bandes élastiques, Ballon paille, ballon lestés, arc baril, bloc yoga, rouleau mousse, squelette colonne vertébral)

Documents supports de formation projetés (Diaporama).

Support de cours remis en version papier à chaque participant

Exposés théoriques.

Mise en situation : démonstration par l'intervenant, pratique en binôme encadrée et évaluée par l'intervenant.

Etude de cas concrets : Échange avec les stagiaires sur les examens cliniques, les propositions thérapeutiques, l'adéquation entre pathologies, dysfonctions et traitements et l'évaluation des traitements.

Mise en commun des problématiques rencontrées en cabinet et des actions d'amélioration.

Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

1. Un « questionnaire de préformation » est adressé à chaque participant, en amont de la formation sur lequel il doit indiquer :
 - Son degré de motivation
 - L'impact que doit avoir cette formation dans sa pratique
 - S'il a des motivations précises qui l'ont poussé à s'y inscrire
 - Une auto-évaluation en amont sur chacun des objectifs du programme de la formationCe questionnaire est adressé au formateur en amont de la formation.

2. Pré / post test : Questionnaire sur le contenu de la formation (en pré questionnaire en début de session et en post questionnaire en fin de session) permettant d'évaluer les connaissances et compétences acquises.
Les résultats du questionnaire sont transmis au formateur au début et à la fin de la formation.

3. Remise d'une grille d'évaluation « à chaud », en fin de formation, concernant l'appréciation de l'organisation et du contenu de la formation.
Ce questionnaire est adressé au formateur après la formation.

4. **Attestation de fin de formation, avec évaluation des acquis de la formation par rapport aux objectifs**