



# PILATES : prévention et réadaptation

## Séminaire 2 : INTEGRATION

MAJ le 23/01/2024

---

### *Programme*

Modalité et méthode HAS : Formation présentielle

#### **CONTEXTE DE L'ACTION**

La formation « **Pilates : prévention et réadaptation - Intégration** », constitue le 2ème séminaire qui compose le cursus « **Pilates : prévention et réadaptation** » (composé de 2 séminaires de 3 jours).

Le module INTÉGRATION est indispensable à toute personne souhaitant mettre en place des séances de gymnastique collectives, et gagner en confiance dans l'enseignement individuel. Vous apprendrez également à réaliser une dizaine d'exercices avec variations. Grâce à ce module, vous affinerez vos techniques d'enseignement individuel et collectif par des mises en situation pratiques et ludiques. Vous développerez des compétences pédagogiques visant l'autonomie du patient.

#### **OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES**

- Approfondir les notions de base vue au module Acquisition
- Décrire les bases théoriques de la pédagogie utilisée en Pilates
- Utiliser un ensemble de techniques pédagogiques dans l'enseignement collectif
- Composer des entrainements collectifs avec la fluidité dans les transitions
- Élaborer des stratégies dans l'enseignement collectif afin de permettre l'inclusion et la participation de l'ensemble du groupe
- Organiser et gérer un groupe présentant des profils spécifiques et multi-niveau

- Enseigner une 10aine d'exercices sur tapis avec et sans accessoires, et leurs variations
- Utiliser des techniques de levées de tensions musculaires préparatoires aux exercices
- Intégrer des exercices à visée d'autonomie dans les protocoles de rééducation

## **LISTE DES PUBLICS CIBLES**

**Kinésithérapeutes DE**

## **PRÉ-REQUIS**

Avoir effectué le 1<sup>er</sup> séminaire de la formation « **Pilates : prévention et réadaptation** »

## **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
- Evaluation des connaissances acquises
- Identification des besoins des apprenants : détermination des objectifs de formation
- Analyse collective de l'enseignement des exercices Acquisition : identifier les difficultés
- Évaluation des connaissances théoriques du module Acquisition : quizz
- Évaluation des connaissances théoriques des Principes Pilates

Après-midi

- Les piliers de la pédagogie utiles en Pilates

- Les techniques pédagogiques utilisables en Pilates
- Usage des techniques pédagogiques et mises en situation avec les populations spécifiques (sportifs, personnes âgées, etc.)
- Améliorer les transitions entre les exercices

## **JOUR 2**

### Matinée

- Mouvements Préparatoires et relâchements
  - Mouvements spécifiques du bassin et des lombaires
  - Relâchement de l'épaule et de la hanche
  - Exercices préparatoires & échauffement
- Exercices Intégration : Complexification des exercices Acquisition

### Après-midi

- Rendre le patient plus autonome
- Élaboration de protocole individuel

## **JOUR 3**

### Matinée

- Exercices Intégration : Nouveaux exercices.

### Après-midi

- Exercices Intégration : Nouveaux exercices (suite et fin)
- Construire une séance collective : les règles et bonnes pratiques
- Construction en binôme d'une séance collective autour d'un thème choisi par le formateur

## **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**