Pilates en Pré & Post Natal

Avec Lucile VIGNAL • 2 jours • 14 h • En Classe Virtuelle
Formation réservée aux kinésithérapeutes ou physiothérapeutes francophones
Prérequis obligatoire : avoir suivi une formation en Pilates fondamentaux (ou Matwork 1) à l'IPPP ou ailleurs

À PROPOS DE LA CLASSE VIRTUELLE

Le programme de cette formation en Classe Virtuelle est identique à celui proposé en Présentiel, théorie comme pratique. En effet, la pratique proposée est individuelle et n'est jamais en binôme. Une liste du matériel nécessaire à la pratique vous sera transmise en amont de la formation.

Cette pratique est réalisée « en miroir », dans un premier temps sur une méthode dite démonstrative, par le formateur devant les participants, toujours en direct. Une fois cette démonstration effectuée, chaque participant est amené à reproduire les techniques enseignées, en Visio, devant la caméra chez soi. Le formateur est alors en mesure de corriger individuellement chacun des participants.

Pour l'ensemble de ces raisons, l'apprentissage de compétences pratiques ne nécessite pas spécifiquement une application en présentiel.

RÉSUMÉ

Les périodes de la grossesse, de l'accouchement puis du post-partum sont souvent difficiles à vivre physiquement et émotionnellement.
La pratique de la méthode Pilates permet à la femme de bouger de façon adaptée à sa condition physique et psychique. Elle lui donne un soutien global du corps, du mental et de la santé.
Les kinésithérapeutes ayant suivi le programme des fondamentaux en Pilates, verront leur pratique s'approfondir et s'orienter plus spécifiquement.

OBJECTIFS

- Comprendre les principes fondamentaux du Pilates appliqués à la période périnatale (grossesse, post-partum).
- Savoir adapter les exercices Pilates aux besoins et contraintes spécifiques de la femme enceinte et de la jeune maman : renforcer les muscles profonds autour du caisson lombo-abdomino-pelvien pour soutenir la colonne pendant cette période de périnatalité.
- Intégrer le travail du périnée et de la sangle abdominale dans la pratique Pilates thérapeutique : améliorer la posture et lutter contre les changements la modifiant. Prévenir par les mouvements de Pilates les maux et/ou gênes liées à cette période de vie.
- Concevoir et animer des séances individuelles et collectives de Pilates pré et postnatal.
- Développer une activité complémentaire en Pilates périnatal dans le cadre du cabinet, d'un centre de soins ou d'un studio.

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Expliquer les transformations physiologiques et biomécaniques de la grossesse et du post-partum.
- Identifier les contre-indications, précautions et adaptations propres à chaque trimestre et à la période postnatale.
- Enseigner les fondamentaux du Pilates dans le respect du plancher pelvien et du transverse.
- Sélectionner et adapter les exercices Matwork et accessoires selon la période et le profil de la patiente.
- Intégrer les exercices respiratoires, posturaux et proprioceptifs dans un cadre de rééducation.
- Concevoir un cours collectif périnatal sécurisé et progressif.
- Conseiller les patientes sur la reprise d'activité physique post-partum et la prévention des troubles (diastasis, prolapsus, lombalgie, incontinence...).

PROGRAMME

- Rappel des principes et référentiels du Pilates avec leurs adaptations aux femmes enceintes et en post-partum.
- Physiologie et biomécanique périnatale : changements hormonaux, mécaniques et posturaux pendant la grossesse, impacts sur le bassin, la colonne, le diaphragme et le plancher pelvien, principes du réentraînement postnatal.
- Travail du centre : coordination diaphragme – transverse – plancher pelvien.
- Analyse du mouvement et adaptation : postures, transitions, sécurité materno-fœtale
- Connaître les stades de récupération en post-partum pour adapter les exercices de Pilates.
- Place du Pilates dans la prise en charge kinésithérapique : complémentarité avec la rééducation périnéale et abdominale
- Savoir adapter ses cours individuels/collectifs à la périnatalité et connaître la législation et déontologie.

Jour 1 : PRÉ-PARTUM

30’ - Présentation générale de la formation avec présentation du formateur, du programme des 2 jours et présentation individuelle des participants (attentes, pratique du Pilates depuis le Matwork 1…)

2h30 - Les changements au cours de la grossesse (physiologiques, biomécaniques et posturaux) et explications plus spécifiques du Pilates vis-à-vis de ces changements.
- Les recommandations scientifiques et les complications.
- Les principes du Pilates adaptés au pré-partum.
- Les avantages et contre-indications du Pilates lors de la grossesse

Déjeuner

1h30 - Avantages du Pilates pour le pré partum et adaptation des mouvements à chaque trimestre de grossesse.

2h - Travail de groupe sur les thèmes de la grossesse et explications données avec un cobaye pour démonstration

Jour 2 : POST-PARTUM

30’ - Échanges sur le programme de la veille

1h30 - Enseignement d’une heure de Pilates : 3ème trimestre de grossesse avec prise de notes/explications sur le cours.

1h30 - La prise en charge des patientes post-partum
- Les recommandations
- La reprise du sport
- Le diastasis
- Les préconisations
- Les études scientifiques du Pilates et du post-partum

Déjeuner

2h30 - Présentation des exercices avec les évolutions selon la récupération des patientes (cas de figure précis) sur un cobaye puis pratique en binôme.

1h - Questions/réponses sur des cas pratiques et compléments d’informations.

Fin de la formation

MÉTHODOLOGIES

Méthodes pédagogiques mises en œuvre :
Le format retenu pour cette formation est le format en classe virtuelle nécessitant le déploiement d'outils synchrones (en temps réel) qui correspondent à des temps de contacts directs entre les intervenants et les participants mais également entre les participants eux-mêmes, de partage d'écran, de PPT, documents et vidéos, de tableaux blancs interactifs, etc...
Le formateur s'appuiera sur les différentes méthodes pédagogiques ci-dessous, employées en alternance, au fur et à mesure du déroulement de la formation :

- **Méthode participative - interrogative** : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles, à partir de cas cliniques et des résultats des évaluations avant formation.
- **Méthode expérientielle :** modèle pédagogique centré sur l'apprenant et qui consiste, après avoir fait tomber ses croyances, à l'aider à reconstruire de nouvelles connaissances.
- **Méthode expositive :** le formateur donne son cours théorique, lors de la partie cognitive.
- **Méthode démonstrative** : le formateur fait une démonstration pratique en Visio devant les participants lors des TP.
- **Méthode active** : les stagiaires reproduisent les techniques enseignées à l'aide du matériel recommandé, et sont corrigés directement par le formateur par visio en temps réel.

Afin d'optimiser la mise en œuvre de ces méthodes, les supports et matériels mis à disposition sont :

- Projection PPT du cours en virtuel
- Outil numérique synchrone (Zoom ou équivalent) pour une classe virtuelle en temps réel avec possibilité d'interaction, zone de chat, visio, partage d'écran, etc...
- Polycopié en version numérique reprenant le PPT et divers documents annexes
- Matériels adaptés à la pratique à prévoir par le stagiaire lors des classes virtuelles (tapis, élastiques, ballons, plans instables...)

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

- Évaluation des connaissances et pratique professionnelle avant la formation par QCM
- Évaluation théorique et pratique par le formateur tout au long de la formation
- Questionnaire de satisfaction à l'issu de la formation

FORMATRICE

Lucile VIGNAL

- Masseur Kinésithérapeute DE
- Formation Pilates initiale chez Polestar, puis formation continue tapis et machine
- Depuis 2010, formatrice Pilates auprès des kinésithérapeutes