

Pilates thérapeutique & rééducation lombo-abdomino-pelvienne

2 jours, soit 14 heures en présentiel ou classe virtuelle
avec Sophie PIQUET

Formation réservée aux Masseurs-Kinésithérapeutes DE et Physiothérapeutes francophones

OBJECTIFS :

- Intégrer la méthode Pilates à sa pratique clinique avec une analyse EBP.
- Comprendre l'intérêt du Pilates comme technique de stabilisation lombo-abdomino-pelvienne.
- Application pratique des techniques de stabilisation lombo-abdomino-pelvienne
- « Pilates thérapeutique » & dysfonctions TLAP : réflexion collective
- Construction de séances « Pilates thérapeutique » avec et sans accessoires.

PROGRAMME :

- **1er jour :** Sophie PIQUET

09h *Accueil des participants*

09h30 Rappels des bases anatomiques du complexe Thoraco-Lombo-Abdomino-Pelvien :

- Thorax
- Lombaire
- Pelvis
- Abdomen
- La Linea Alba (LA), rôles & interactions
- Organes internes

11h15 Rôles & interactions du complexe lombo-abdo-pelvien :

- Pression intra abdominale
- Mécanismes de stabilisation : différentes approches EBP
- Synergie MPP/TrA
- Contrôle moteur

12h30 *Déjeuner*

13h30 Méthode Pilates :

- Historique
- Rappels des principes fondamentaux
- Méthode Pilates, une technique de stabilisation lombo-abdomino-pelvienne ?
- Rappels des exercices de bases du Pilates

16h30 Cours de « Pilates Thérapeutique » collectif avec/sans accessoires

18h *Fin de la journée*

PROGRAMME

- **2ème jour** : Sophie PIQUET
- 09h Comment évaluer l'instabilité lombo-abdo-pelvienne ?
Pourquoi, Quand et Comment utiliser le « Pilates thérapeutique » en rééducation TLAP ?
- 10h Séquences de « Pilates thérapeutique » avec et sans matériel : pratique
- Pré-requis avant une séance de stabilisation
 - Application pratique des principes de stabilisation : principes de base du Pilates
 - Exercices préliminaires : engagement du transverse
 - Exercices de stabilisation avec dissociation du complexe Pelvi-fémoral
 - Mobilisation de la colonne et contrôle en stabilisation
 - Travail des dorsaux en stabilisation
 - Muscles globaux avec dissociation des ceintures scapulaires et pelviennes
 - Travail des chaînes latérales
 - Stabilisation en torsion et détente musculaire
 - Exemple de séance de Pilates Thérapeutique
- 12h30 Déjeuner
- 13h30 Pilates et dysfonctions TLAP : réflexion collective
- 15h Construction séances de « Pilates Thérapeutique »
- 16h30 Échange sur la formation/ Questions diverses.
- 17h Fin de la journée

METHODOLOGIES :

Méthodes pédagogiques mises en œuvre :

Le format retenu pour cette formation est :

- **Soit le format présentiel** dans un même temps et un même lieu, ce qui permet le contact direct entre le formateur et les stagiaires, projection d'un PPT, consultation de documents pédagogiques, interaction et échanges...
- **Soit la classe virtuelle** nécessitant le déploiement d'outils synchrones informatiques de type 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.

PROGRAMME

- **Méthode démonstrative** : le formateur fait une démonstration pratique 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 en salle de formation pour le format en présentiel ou par visio en temps réel pour la classe virtuelle.

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

- Projection PPT du cours en salle ou 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 disposition dans la salle de formation ou à prévoir par le stagiaire lors des classes virtuelles (tapis, ballons, élastiques, rollers, cercles, etc...)

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'issue de la formation

FORMATRICE :

Sophie PIQUET

- Masseur Kinésithérapeute D.E
- Spécialisée en pelvi-périnéologie féminine
- Instructeur Pilates
- Licence STAPS Éducation et Motricité
- Master en Sciences de l'Éducation - option RISO
- Chargée d'enseignement à l'IFMK St Maurice & formation continue (IPPP, UCL Louvain, Kiné Lille Formation)
- Membre de Comité scientifique & pédagogique de l'IPPP