Pilates au sol – fondamentaux – Matwork 1

Découverte et apprentissage des bases de cette méthode
pour une diversification de l'activité des masseurs-kinésithérapeutes.

Avec Lucile VIGNAL • 3 jours • 21 h • En Classe Virtuelle
Formation réservée aux kinésithérapeutes ou physiothérapeutes francophones
Aucun prérequis spécifique nécessaire

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

La méthode Pilates a été créée dans un but de rééducation avant même que la kinésithérapie n'existe.
Joseph Pilates l'avait intitulé CONTROLOGY car l'idée de base de cette méthode était de pratiquer une activité physique avec une implication du mental afin d'optimiser les résultats sur le corps. Elle a beaucoup évolué avec le temps et les disciples de son créateur.
Aujourd'hui la méthode est accessible à tous et s'utilise en rééducation, en remise en forme et en préparation/récupération du sportif. Cette discipline se compose de 8 principes de base, de 5 référentiels et de 34 exercices originaux. Cette gymnastique globale sollicite et améliore la force, la souplesse, la coordination et surtout la posture.

OBJECTIFS

- Découvrir et apprendre les 8 principes fondamentaux du Pilates et leur intérêt en rééducation.
- Comprendre les notions de base soit les 5 référentiels du Pilates en biomécanique, respiratoire et postural pour les utiliser dans la pratique clinique en kinésithérapie.
- Savoir adapter et utiliser les exercices de base en Pilates selon les pathologies rencontrées en cabinet et en fonction des besoins spécifiques du patient.
- Acquérir les compétences (observations, corrections et images) pour enseigner le Pilates à des patients comme en cours collectif.
- Pouvoir créer un cours de Pilates individuel ou collectif avec des outils permettant au thérapeute d'avoir des connaissances supplémentaires en complément de son expertise du kinésithérapeute.
- Développer une activité Pilates en cabinet ou en extérieur en conformité avec le cadre légal et déontologique.

Pathologies et situations cliniques concernées : la formation Pilates au sol – Matwork 1 vise à donner aux masseurs-kinésithérapeutes des outils pratiques directement applicables en rééducation. Les compétences acquises permettent d'intégrer la méthode Pilates dans la prise en charge des pathologies et situations suivantes :

1. **Pathologies rachidiennes et troubles posturaux :**
   - Lombalgies communes aiguës et chroniques
   - Cervicalgies et dorsalgies d'origine mécanique
   - Troubles posturaux (hyperlordose, hypercyphose, scolioses fonctionnelles)
   - Déconditionnement musculaire du rachis
   - Instabilité lombaire et déficits du contrôle moteur
   - Prévention des récidives de lombalgie

2. **Troubles musculo-squelettiques périphériques**
   - Douleurs d'épaule et tendinopathies de la coiffe des rotateurs
   - Syndrome douloureux fémoro-patellaire
   - Troubles fonctionnels de hanche et de genou
   - Suites de traumatismes articulaires légers
   - Rééducation fonctionnelle après immobilisation ou chirurgie orthopédique

3. **Rééducation abdominale et pelvi-périnéale (niveau fondamental)**
   - Déficit de la sangle abdominale
   - Diastasis des grands droits
   - Troubles de la statique pelvienne
   - Prévention des troubles périnéaux
   - Reconditionnement postural global

4. **Pathologies liées à la sédentarité et aux troubles fonctionnels**
   - Déconditionnement physique général
   - Troubles liés au travail prolongé en position assise
   - Douleurs chroniques d'origine fonctionnelle
   - Diminution de la mobilité et de la souplesse
   - Troubles de la coordination et de l'équilibre

5. **Situations cliniques transversales**
   - Rééducation post-chirurgicale et post-traumatique
   - Réathlétisation progressive
   - Prévention des troubles musculo-squelettiques
   - Amélioration du schéma corporel et du contrôle moteur
   - Prise en charge globale du patient douloureux chronique

Ainsi, la méthode Pilates enseignée dans cette formation constitue un outil complémentaire à la kinésithérapie conventionnelle, permettant d'améliorer le contrôle postural, la stabilisation lombo-pelvienne, la mobilité fonctionnelle et la qualité du mouvement dans de nombreuses situations pathologiques rencontrées en cabinet.

PROGRAMME

Jour 1 :

30' - Présentation générale de la formation avec présentation du formateur, présentation du programme des 3 jours et présentation individuelle des participants (attentes, connaissances en Pilates…)

1h30 - Historique de la méthode Pilates et ses généralités puis les 8 principes

1h - Les 5 référentiels dans les postures de travail en Pilates (théorie et pratique en binôme)

Déjeuner

2h30 - Anatomie et biomécanique appliquées bassin, rachis, ceinture scapulaire, diaphragme.
- Respiration et activation du centre (transverse, plancher pelvien, multifides).
- Analyse du mouvement (stabilisation, dissociation, alignement, mobilité).
- La méthode Pilates et les soins de kinésithérapie, bilan spécifique ; principes d'adaptation en rééducation fonctionnelle (douleur, amplitude, gainage, coordination) ; prévention, réathlétisation, pathologies chroniques, post-chirurgie.

1h30 - Enseignement d'une heure de **Pilates Initiation** puis prise de notes sur ce cours.

30' - Réponses aux questions du jour
- Sources internet pour le Pilates.

Jour 2 :

30' - Échange sur le programme de la veille

1h - Enseignement d'1 heure de cours Débutant.

2h - 8 exercices de Matwork 1 en pratique par groupe de 4 avec un instructeur et 3 élèves
- Approche kiné : observation, correction, feedback tactile et verbal.

Déjeuner

2h - Prise de notes/explications sur le cours débutant et le lien avec le cours initiation.
- Explications théoriques des 8 exercices de Matwork 1 avec leurs adaptations.

2h - Gestion/organisation, cadre légal et déontologique des cours de Pilates collectif et individuelle.
- Mise en place du Pilates au sein de son travail conventionné.

Jour 3 :

30' - Échange sur le programme de la veille

1h - Enseignement d'une heure de **Pilates Intermédiaire**.

2h - Échauffement et 7 exercices de Matwork 1 en pratique par groupe de 4 avec un instructeur et 3 élèves
- Approche kiné : observation, correction, feedback tactile et verbal.

Déjeuner

1h - Prise de notes/explications sur le cours intermédiaire et le lien avec le cours débutant.
- Explications théoriques des 7 exercices de Matwork 1 avec leurs adaptations.

2h - Travail de réflexion en atelier sur des thèmes définis/cas cliniques ensemble puis présentation des ateliers (chaque groupe présente son travail sous forme de cours ou séance aux autres) : suivi d'un patient lombalgique, adaptation des exercices sur un public senior, réadaptation à la suite d'opération d'épaule, préparation d'un cours collectif débutant.

30' - Questions sur la formation

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