

PROGRAMME

Pilates et Cancer du Sein Rose Pilates

2 jours, soit 14 heures en présentiel ou classe virtuelle
avec Jocelyne ROLLAND

Formation réservée aux Masseurs-Kinésithérapeutes DE et Physiothérapeutes francophones

OBJECTIFS :

- Proposer dans un cabinet libéral, une diversification vers la mise en œuvre de la gymnastique Pilates adaptée pour les femmes traitées pour un cancer du sein (ou autre cancer aux déficits superposables).
- Connaître le pourquoi de l'intérêt de la gymnastique Pilates adapté aux femmes traitées contre le cancer, le comment de cette mise en place pendant un cours avec la réalisation d'objectifs spécifiques propres aux déficits, appréhensions et difficultés en rapport avec les traitements du cancer
- Réaliser un bilan kinésithérapique gymnique, un bilan de la motivation et un bilan de suivi des progrès
- Savoir réaliser une séance de Rose Pilates, proposer les exercices adaptés, les corriger, mettre en place une progression
- Insérer le Rose Pilates dans la kinésithérapie autour du cancer du sein : pendant, après, gestion des dogmes et interdits, mise en place d'un changement de mode de vie

PROGRAMME :

- **1er jour :** Jocelyne ROLLAND
09h *Accueil des participants*
- 09h30 Histoire du Rose et du Pilates, Pilates versus Rose Pilates
Pourquoi le Rose Pilates dans le cadre du cancer du sein
Les 10 objectifs du Rose Pilates et les objectifs en option
- 10h15 Rose Pilates dans l'Activité physique pour le cancer du sein
Rose Pilates et Sport sur Ordonnance
- 11h Le cancer du sein : chiffres, traitement, chirurgie, déficits et difficultés (hors reconstruction)
Les adaptations du Rose Pilates aux conséquences du traitement
- 12h30 *Déjeuner*
- 13h30 En pratique : Revendications du Rose Pilates, exercices spécifiques Rose Pilates, objectifs principaux et optionnels du Rose Pilates
- 17h Les principes d'organisation d'une séance de Rose Pilates
- 18h *Fin de la journée*

PROGRAMME

- **2ème jour** : Jocelyne ROLLAND
- 09h Fiche d'information pour bilan de la future Rose Pilateuse, bilan de la motivation, bilan du suivi
Lettre au médecin, certificat médical, questionnaires de santé
- 10h Le cancer du sein (suite) : Les reconstructions
En pratique : Les étirements spécifiques au cancer du sein en parallèle du Rose Pilates
En pratique : Les gestes « interdits » dans la vie quotidienne et le rôle du Rose Pilates pour les combattre
- 12h Les délais, les difficultés, les contre-indications
Que faire en cas de ? Érésipèle, lymphœdème, TLS, douleurs, raideurs, craintes, réaction après cours, etc.
- 12h30 Déjeuner
- 13h30 En pratique : Rôle du petit matériel, choix, avantages et inconvénients
- 15h Réflexion/ Évaluation/ Mise en commun : programmes spécifiques avec matériel : trouvez 4 exercices adaptés + 1 non indiqué + 1 étirement dans les 4 situations suivantes :
Non reconstruction
Lambeau pédiculé : lambeau de Grand dorsal
Implant mammaire
Lambeau libre : DIEP
- 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.
- **Méthode démonstrative** : le formateur fait une démonstration pratique devant les participants lors des TP.

PROGRAMME

- **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, plan instable, ballon, élastique, 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 :

Jocelyne ROLLAND

- Masseur-kinésithérapeute DE, Cadre de Santé, activité libérale à Paris
- Master Professionnel, Sciences de l'Éducation, « Mission et Démarche du Consultant » Université Aix-Marseille 1
- DU Sport Santé Paris V René Descartes
- Instructeur Pilates, créatrice du Rose Pilates
- Créatrice du concept "AVIROSE"
- Auteur du livre "Belle et en forme après un cancer du sein. La méthode Rose Pilates" aux éditions Frison Roche / Ellébore, 2016
- Auteur du livre "La méthode Avirose - se reconstruire en douceur après un cancer du sein" aux éditions Kiwi, 2019