

## Pilates au sol - perfectionnement

2 jours, soit 14 heures en présentiel  
avec Lucile VIGNAL

Formation réservée aux Masseurs-Kinésithérapeutes DE et Physiothérapeutes francophones

### OBJECTIFS :

- Savoir adapter les exercices à chaque patient en fonction du bilan effectué et des particularités des pathologies.
- Augmenter son panel d'exercices en difficultés avec et sans petits matériels.
- Avoir transmis les compétences au kinésithérapeute pour que les pratiquants recherchent son expertise de professionnel de santé dans la pratique du Pilates en soins comme en loisirs.

### PROGRAMME :

- Historique de la méthode Pilates.
- Rappel des 8 principes fondamentaux et des 5 référentiels avec leurs évolutions potentielles.
- Présentation du petit matériel et des machines de Pilates.
- Pilates et pathologies courantes en cabinet de masso-kinésithérapie.
- Travail en binôme pour se perfectionner dans son discours et sa correction.

- **1er jour :** Lucile VIGNAL

09h *Accueil des participants*

09h30 - Présentation générale de la formation avec présentation du formateur, du programme des 2 jours et individuelle des participants (attentes, utilisation du Pilates depuis le matwork 1...)

10h - Historique de la méthode, généralités, rappels des 8 principes fondamentaux et des 5 référentiels avec leurs adaptations, les postures de travail.

11h - Enseignement d'une heure de Pilates avec prise de notes.

12h30 *Déjeuner*

13h30 - Le petit matériel et les machines en Pilates, cours et/ou séances de Pilates.

14h30 - Enseignement d'une heure de Pilates avec le cercle et prise de notes.

16h - Travail en binôme sur des thèmes prédéfinis puis échanges.

18h *Fin de la journée*

# PROGRAMME

- **2ème jour** : Lucile VIGNAL
- 09h - Echanges sur le programme de la veille.
- 09h30 - Enseignement d'une heure de Pilates avec ballon et prise de notes.
- 11h30 - Pilates et pathologies.
- 12h30 *Déjeuner*
- 13h30 - Enseignement d'une heure de Pilates avec balles lestées et ballon paille et prise de notes.
- 15h - Enseignement d'une heure de Pilates avec le roller et prise de notes.
- 16h30 - Échanges sur la formation proposée.
- 17h *Fin de la journée*

---

## METHODOLOGIES :

---

### Méthodes pédagogiques mises en œuvre :

Le format retenu pour cette formation est le format présentiel dans un même temps et un même lieu, ce qui permet le contact direct entre le formateur et les stagiaires, en s'appuyant 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 positive** : 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.
- **Méthode active** : les stagiaires reproduisent les gestes techniques entre eux seuls sur tapis ou en binôme.

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

- Projection PPT du cours
- Polycopié en version numérique reprenant le PPT
- Matériel nécessaire à la pratique du Pilates : 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

# PROGRAMME

---

## FORMATRICE :

---

### **Lucile VIGNAL**

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