

## K-PILATES

### Gymnastique Pilates - Applications thérapeutiques

#### OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Disposer d'éléments de modélisation scientifique de la technique Pilates.
- Acquérir les bases fondamentales et principes inhérents au Pilates.
- Savoir enseigner les principes et les expliquer de manière simplifiée.
- Être en mesure d'appliquer ces principes à tous les exercices.
- Maîtriser un ensemble d'exercices sur tapis avec et sans accessoires.
- Développer le sens de l'observation, l'analyse du mouvement.
- Concevoir les techniques d'enseignement et d'éducation au patient.
- Maîtriser des outils de correction par les images et la reformulation.
- Définir des objectifs de travail et proposer un protocole à partir d'un bilan postural en fonction des spécificités propres à certaines pathologies.
- Créer un programme individuel adapté et répondant aux besoins du patient.
- Élaborer un programme collectif pour un petit groupe.

#### PUBLIC CONCERNÉ :

Masseurs-Kinésithérapeutes DE. Pas de pré-requis.

#### MODALITÉS D'ACCÈS / D'INSCRIPTION À LA FORMATION :

À partir de notre site par l'envoi d'un dossier d'inscription validé après la réception du règlement et du contrat de formation signé.

#### MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE LA FORMATION :

Sur tapis.

#### TEMPS DE FORMATION :

3 jours soit 21 heures (4 h 30 de théorie et 16 h 30 de pratique).

#### FORMATRICE POUR KINÉ FORMATIONS :

Muriel BISE - Masseur-kinésithérapeute DE.

#### RÉSUMÉ DE LA FORMATION :

Ce module est essentiel à la compréhension de la méthode Pilates. Vous découvrirez l'origine de la méthode, son développement jusqu'à sa pratique actuelle. Le module Acquisition vous permettra aussi de comprendre les principes de la méthode Pilates, et son champ d'application. Vous apprendrez à réaliser et enseigner une vingtaine d'exercices. Vous développerez des capacités telles que le sens de l'observation, la lecture posturale et la correction du mouvement. Vous apprendrez comment adapter les exercices à vos patients.

- \* Introduction au Pilates et aux origines de la méthode
- \* Présentation des données scientifiques permettant de modéliser le Pilates et ses concepts
- \* Rappels en anatomie et fonctions musculaires
- \* Apprentissage des principes liés au positionnement
- \* Apprentissage des exercices Tapis avec et sans accessoires
- \* Ateliers de rééducation.

#### COMPÉTENCES VISÉES :

- Être en capacité de réaliser un bilan des capacités motrices du patient et de déterminer ses besoins et objectifs de travail.
- Savoir faire le choix d'un ou plusieurs exercices en réponse aux besoins du patient.
- Pouvoir modifier, adapter les exercices en fonction des difficultés du patient, de sa demande musculaire et de sa marge de progression.
- Transmettre au patient de manière simplifiée, les intérêts et bénéfices de l'exercice.
- Apporter au patient une approche intégrative et éducative, dans le but de le rendre plus autonome.

#### DÉROULEMENT DU STAGE :

##### OBLIGATOIRE :

- 1 tapis par stagiaire + 1 tapis formateur
- Coussins et serviettes
- Therabands toutes résistances ok
- Un dispositif de projection de diapositives
- 1 ballon de Klein pour le groupe
- 2 à 3 ballons paille 20-22 cm pour le groupe
- 1 rouleau mousse pour le groupe

##### FACULTATIF :

- 1 squelette
- Ballons de Klein (taille environ 60 cm) - 1 / 1 ou 2 personnes.
- Roller mousse - 1 / 1 ou 2 personnes.
- Petit ballon paille (20 cm diam.) - 1 / 1 ou 2 personnes.
- Cercle Pilates - 1 / 1 ou 2 personnes.
- Haltères ou balles lestées - 1 paire / 1 ou 2 personnes.
- Arc baril x 1 pour l'ensemble du groupe.

#### SARL KINÉ FORMATIONS

8 rue Baron Quinart  
08000 CHARLEVILLE-MÉZIÈRES

Tél. : 01 42 22 63 50

[www.kine-formations.com](http://www.kine-formations.com)

Déclaration activité : 21 08 00367 08

# Contenu de la formation

## Jour 1

### **Matin : théorie (3 heures)**

- Historique et Présentation du Pilates : évolution et introduction au Kiné Pilates.
- Présentation des données actuelles permettant d'expliquer les bases et fondamentaux de la technique Pilates.
- Exposé des différents plans musculaires et rappel de leur fonction.

### **Après-midi : pratique (4 heures)**

- Apprentissage des différents tests permettant d'analyser la capacité abdominale et pelvienne : démonstration et pratique en binôme.
- Introduction à la notion de neutralité et d'alignement postural dans différentes positions : démonstration et pratique.
- Pratique collective avec argumentation et apprentissage des principes Pilates.

## Jour 2

### **Matin : théorie (30 minutes)**

- Enseignement collectif des principes Pilates par les stagiaires au groupe.
- Présentation de la construction des exercices.
- Discussions sur la physiologie et l'ergonomie du mouvement.

### **Pratique (2 heures 30)**

- Apprentissage des exercices Partie 1 : Isolations & Mobilisations sagittales (pratique individuelle et en binôme).

### **Après-midi : pratique (4 heures)**

- Suite des exercices Partie 2 : Mobilisation de la colonne & Renforcement abdominal et dorsal (pratique individuelle et en binôme).
- Analyse des paramètres de modification et de progression des exercices.
- **Une séance Pilates de 45 minutes conduite par le formateur.**

## Jour 3

### **Matin : pratique (3 heures)**

- Suite et fin des exercices. Partie 3 : renforcement latéral, planches & bascules (pratique individuelle et en binôme).

### **Après-midi : théorie (1 heure)**

- Échanges sur l'enseignement collectif
- Introduction au Pilates en rééducation : adaptation et modification des exercices, réflexions sur les stratégies possibles.

### **Pratique (3 heures)**

- Exercice en binôme : réaliser une lecture posturale et monter un programme d'entraînement musculaire en fonction.
- Étude de cas : ateliers de rééducation à partir de pathologies et propositions de protocoles au groupe suivi d'un débriefe au groupe.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Exposé oral avec le support des diapositives
- Brainstorming
- Mise en pratique de l'enseignement individuel et collectif
- Situations de démonstration, de questionnement, d'observation et de correction
- Guidage vocal et tactile
- Interactions type : individu/groupe ; groupe A/groupe B ; formatrice/groupe ; formatrice/individu et formatrice/groupe
- Ateliers de rééducation : discussions et échanges autour de thématiques

- Fourniture du support de cours de la formation
- Vidéo-projecteur (diaporama de la formation)
- Mise en pratique des techniques

### Stagiaires, prévoir pour la pratique :

- Une tenue souple et plutôt près du corps
- Une serviette et un coussin de rééducation (semi lunaire par exemple).

## SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Une évaluation pré et post formation sera demandée aux participants.
- Le Formateur résumera chaque partie de son cours et s'assurera que chaque participant a intégré son contenu.
- Le Formateur s'assurera que chaque participant exécute correctement les gestes thérapeutiques et l'exécutera avec lui, si nécessaire.
- En fin de formation, un temps de questions-réponses.

## BIBLIOGRAPHIE :

### Origines du Pilates :

La Méthode Pilates, Des origines à nos jours de Joseph Pilates, Judd Robbins et Lin Van Heuit-Robbins, ed Copymédia.

### Physiologie et Biomécanique :

\* Anatomie du Mouvement de Blandine Calais Germain, ed. désiris

\* The Anatomy of Exercise and Movement: For the Study of Dance, Pilates, Sport and Yoga, de Jo Ann Staugaard-Jones, ed North Atlantic Books

\* Pelvic Power pour hommes et femmes de Eric Franklin, ed. Gremesse

\* The Vital Psoas Muscle de Jo Ann Staugaard-Jones, ed North Atlantic Books

### Principes et Exercices Pilates :

\* Pilates sans risques de Blandine Calais-Germain et Bertrand Raison, ed. désiris

\* Pilates : Anatomie et Mouvement de Rael Isacowitz et Karen Clippinger, ed. Vigot

\* Encyclopédie du Pilates de Blandine Montagard, ed. Flammarion

**NOUS VOUS REMERCIONS POUR VOTRE CONFIANCE**

Pour aller plus loin, [rendez-vous sur notre site](#)

