



# Pilates et applications en prise en charge kinésithérapique : perfectionnement

## DUREE

2 JOURS (14 heures)

Nombre d'heures théoriques : 5h

Nombre d'heures pratiques : 9h

## NOMBRE DE STAGIAIRES

- Minimum : 8 (sauf cas exceptionnels)

- Maximum : 20

## ENSEIGNANTES

Chloé MAILLARD – Masseur-Kinésithérapeute – Enseignante en méthode Pilates et pelvipérinéologie,

Julie BES – Masseur-Kinésithérapeute, DU prise en charge diagnostique et thérapeutique des pathologies fonctionnelles périnéales.

Public concerné : Masseurs-Kinésithérapeutes

Prérequis : Diplôme d'État de Masso-Kinésithérapie

## INTERET DU PILATES DANS LA PRISE EN CHARGE ET LA PREVENTION DES TMS

**Le Pilates , technique de stabilisation lombo-abdo-pelvienne , est recommandé comme méthode efficace pour prévenir et gérer les troubles musculosquelettiques (TMS) :**

### 1. Rééquilibrage entre muscles profonds et muscles superficiels :

La douleur chronique entraîne une perte d'activation automatique des muscles profonds stabilisateurs de la colonne (transverse, périnée, multifides).

L'objectif du Pilates en rééducation est de réintégrer la synergie entre muscles profonds et muscles superficiels (contrôle moteur) à partir d'un bilan précis.

### 2. Amélioration de la posture :

Le Pilates est basé sur un bon alignement corporel. Ce rééquilibrage musculaire améliore la posture au travail comme la station assise prolongée par exemple. La réintégration du geste sportif comme du geste et posture au travail seront abordés dans la prise en charge du patient

### 3. Entretien des mobilités articulaires

Les mouvements contrôlés et fluides améliore la mobilité des articulations et préviennent le risque de raideurs et de blessures liés aux TMS. Les adaptations avec petit matériel permettront une réalisation des exercices personnalisée et adaptée à partir du bilan effectué.



## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- aller plus loin dans la pratique et l'enseignement
- Enrichir le répertoire d'exercices acquis lors du stage « Pilates et kinésithérapie » mettant en jeu plus spécifiquement les chaînes musculaires latérales et postérieures ainsi que des enchaînements plus complexes d'exercices.
- Adapter les exercices Pilates de manière précise dans une prise en charge avec des patients.

## PROGRAMME:

Nombre d'heures théoriques : 5h

Nombre d'heures pratiques : 9h

### JOURNEE 1 - MATIN

- 8h30-9h : accueil participants, émargement, présentations, pré-test
- 9h-10H : **séquence 1** théorie : table ronde

#### *Objectif :*

- recueillir l'expérience clinique de chaque participant depuis la première formation Pilates.

- Apporter des solutions aux difficultés rencontrées

Partage d'expériences sur la mise en pratique de l'outil Pilates depuis la formation « Pilates fondamentaux » ainsi que les difficultés rencontrées autour de cas cliniques précis.

- 10h-11h15 : **séquence 2** pratique

#### *Objectif :*

Révision des exercices déjà appris

1h d'enseignement Pilates reprenant les exercices vus lors du niveau 1

- 11h15-11h30 : pause
- 11h30-12h30 : **séquence 3** pratique

#### *Objectif :*

Apprentissage d'un nouveau répertoire d'exercices.

Apprentissage de 4 nouveaux exercices ainsi que leurs adaptations avec petit matériel

- 12h30-14h : pause

### APRES-MIDI

- 14h-15h: **séquence 4** théorique

Revue de littérature sur les dernières données concernant la stabilisation ALP et le pilates en rééducation.

Moyen d'évaluation collectif : quizz (kahoot)



- 15h-16h30: **séquence 5** pratique

*Objectif :*

Apprentissage d'un nouveau répertoire d'exercices.

Apprentissage de 6 nouveaux exercices ainsi que leurs adaptations avec petit matériel.

- 16h30-17h30 : Evaluation pratique des séquences 3 et 5

Chaque participant enseigne à l'ensemble du groupe 1 exercice imposé.

## **JOURNEE 2 - MATIN**

8h30 9H30 : **séquence 6** pratique

*Objectif :* révision de l'ensemble du répertoire d'exercices enseigné

1h d'enseignement Pilates reprenant les exercices vus lors du niveau 1 et le répertoire enseigné en Journée 1

- 9h30 11h : **séquence 7** théorique

*Objectif :* actualisation des connaissances sur la législation

- "Kinésithérapeute, sport et santé" les recommandations scientifiques

- Table ronde : échanges, conseils, législation sur la gestion de cours clients

Evaluation séquence 7 : questionnaire (kahoot)

- 11h-11h15 : pause

- 11h15 12H30: **séquence 8** pratique

*Objectif :*

Apprentissage d'un nouveau répertoire d'exercices.

Apprentissage de 5 exercices et leurs adaptations avec petit matériel.

- 12h30-14h : pause

## **APRES-MIDI**

- 14h-16H30: **séquence 9** pratique

*Objectif :*

Mise en situation

Chaque participant présente 5 minutes d'exercices Pilates avec un thème en lien avec sa pratique clinique.

Evaluations individuelles sur :

- gestion d'un groupe de patients,

- pertinence du choix d'exercices en fonction de la pathologie

- précision dans l'enseignement des exercices et des adaptations en fonction du bilan effectué

- 16h30-17h15 : clôture du stage

• Questionnaire post-test + corrections

• Questionnaire satisfaction

• Clôture du stage

- Analyse des pratiques par grille d'évaluation « pré formation » (pré-test)
- Restitution au formateur des résultats de ces grilles d'analyse des pratiques préformation, question par question au groupe et à chaque stagiaire
- Partie présentielle d'une durée de 14 h comportant des échanges sur les résultats de l'évaluation pré-formation (pré-test), d'un face à face pédagogique de d'enseignement cognitif, selon les méthodes pédagogiques décrites ci-dessous, principalement centré sur les problèmes ou lacunes révélés par les évaluations.
- Analyse des pratiques par évaluation post formation
- Restitution individuelle au stagiaire de l'impact de la formation sur la pratique professionnelle
- Restitution statistique, au formateur, de l'impact de sa formation sur la pratique

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES MISES EN OEUVRE

Les différentes méthodes pédagogiques sont 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 grilles pré-formation (pré-test)
- 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, sur un stagiaire ou un modèle anatomique, devant les participants lors des TP
- Méthode active : les stagiaires reproduisent les gestes techniques, entre eux, par binôme.

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

- Projection PPT du cours, photocopié et / ou clé USB reprenant le PPT
- Tables de pratiques (1 pour 2), tapis, coussins...

### MÉTHODE D'ÉVALUATION DE L'ACTION PROPOSÉE

- Evaluation « pré » (pré-test) et « post formation » (post-test)
- Questionnaire de satisfaction immédiate
- Questionnaire de satisfaction à distance