



PILATES & application en prise en charge kinésithérapique : perfectionnement sur machine REFORMER

DUREE

2 JOURS (14 heures)

NOMBRE DE STAGIAIRES

- Minimum : 6 (sauf cas exceptionnels)
- Maximum : 8

ENSEIGNANTES

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

Public concerné : Masseurs-Kinésithérapeutes

Prérequis : Diplôme d'État de Masso-Kinésithérapie, avoir effectué le niveau 1.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- Utiliser la machine « REFORMER » dans la prise en charge des patients
- 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 sur machine.
- Transposer les exercices sur tapis « matwork » à l'appareil « reformer »
- Adapter les exercices Pilates de manière précise (tapis et reformer) dans une prise en charge avec des patients.

PROGRAMME:

Nombre d'heures théoriques : 4h

Nombre d'heures pratiques : 10h



JOURNEE 1 - MATIN

8h30-9h : accueil participants
émargement, présentations, pré-test

9h-9h45 : **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

9h45-11h15 : **séquence 2** théorique

Objectif :

- Découvrir l'appareil reformer
- Descriptif de la machine avec les différentes adaptations possibles et consignes de sécurité

11h15-11h30 : pause

11h30-12h30 : **séquence 3** pratique

Objectif :

Enseignement découverte d'1 heure de séance sur reformer reprenant les exercices « matwork essentiel »

12h30-14 h : déjeuner

JOURNEE 1 - APRES-MIDI

14h-16h45: **séquence 4** pratique

Objectif :

- Apprentissage d'un nouveau répertoire d'exercices
- Apprentissage de 10 nouveaux exercices ainsi que leurs adaptations avec petit matériel

16h45-17h30 : **Evaluation pratique de la séquence 4**

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



JOURNEE 2 - MATIN

8h30 9H30 : **séquence 5** pratique

Objectif :

- révision de l'ensemble du répertoire d'exercices Pilates adapté sur machine
- 1h d'enseignement Pilates reprenant les exercices de la séquence 4

9h30 11H: **séquence 6** 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 6 : questionnaire (kahoot)

11h-11h15 : pause

11h15 12H30: **séquence 7** pratique

Objectif :

- Apprentissage de 5 nouveaux exercices sur Reformer

12h30-14h : pause

JOURNEE 2 - APRES-MIDI

14h-16H30: **séquence 8** 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**

- 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