Pilates fondamentaux: applications en prise en charge kinésithérapique – Classe virtuelle

DUREE
3 JOURS (21 heures)

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) :

- **Rééquilibrage neuromusculaire profond :** Les épisodes douloureux inhibent l'activation automatique des stabilisateurs profonds (transverse de l'abdomen, multifides, muscles du plancher pelvien). Le Pilates permet de restaurer ce contrôle moteur automatique, indispensable pour protéger le rachis face aux contraintes mécaniques quotidiennes.

- **Optimisation de la posture et ergonomie :** Reposant sur la recherche constante d'un alignement corporel neutre, cette méthode corrige les déséquilibres posturaux induits par les positions de travail prolongées (station assise, manutention), facilitant la réintégration des bons gestes et postures chez le patient.

- **Préservation du capital articulaire et de la souplesse :** Par la réalisation de mouvements fluides et contrôlés, le Pilates favorise le maintien des amplitudes physiologiques, combat l'enraidissement tissulaire et réduit significativement le risque de blessures ou de rechutes professionnelles.

A l'issue de la formation dispensée en classe virtuelle synchrone, le participant sera capable de :

- Approfondir le concept d'« instabilité lombo-abdo-pelvienne » en lien avec les troubles musculo-squelettiques, en particulier la lombalgie chronique.
- Apprendre par différents tests à établir un bilan de cette stabilisation lombo-abdo-pelvienne basé sur les derniers articles « evidence based ».
- Disposer d'une vingtaine d'exercices de Pilates sur tapis ainsi que leurs multiples adaptations avec petit matériel (cercles, rouleaux, petits ballons, swissball, arc barrel) pour mettre en place une rééducation adaptée et personnalisée à chaque patient.
- Intégrer la méthode Pilates en rééducation et développer un programme d'exercices en fonction du bilan effectué et des spécificités de la pathologie.
- Transmettre les compétences nécessaires au thérapeute pour enseigner en cours de groupe sur tapis (matwork) en fonction du niveau, des besoins et des objectifs du patient.
- Comprendre d'après les dernières données de la littérature en quoi le Pilates peut être un outil de rééducation dans toute pathologie entraînant une instabilité lombo-abdo-pelvienne.
- Développer les indications, contre-indications et spécificités dans le choix d'exercices Pilates concernant : Lombalgie chronique, Prolapsus, Diastasis, Pubalgie, Névralgie pudendale et Grossesse.
- Apporter les compétences nécessaires au thérapeute pour enseigner en cours de groupe sur tapis (matwork) à une clientèle recherchant l'expertise du kinésithérapeute pour pratiquer le Pilates comme activité physique à visée préventive.

PROGRAMME:

Nombre d'heures théoriques : 6h30
Nombre d'heures pratiques : 14h30

JOURNEE 1

08h30 - 09h00	Accueil des participants sur la plateforme de classe virtuelle, émargement numérique (suivi des connexions), présentations croisées, réalisation du pré-test d'analyse des pratiques en ligne.
09h00 - 12h30	**Séquence 1 : Bases théoriques (Matinée Théorique)**
	La stabilisation lombo-abdo-pelvienne : concepts fondamentaux, revue des données factuelles (Evidence-Based Practice), bilan initial et applications thérapeutiques directes.
14h00 - 17h30	**Séquence 2 : Bilan thérapeutique et Pratique (Après-midi Pratique)** Utilisation du « stabilizer » comme instrument de bilan objectif et outil de biofeedback à distance. Apprentissage guidé de la co-contraction transverse-multifides-muscles du plancher pelvien (MPP) face caméra.

JOURNEE 2

09h00 - 11h30	**Séquence 3 : Apprentissage des exercices fondamentaux (Matinée Pratique)** Apprentissage en gradation du protocole de stabilisation sur tapis. Décomposition technique des mouvements de base du Pilates et intégration des principes de contrôle moteur.
11h30 - 12h30	**Séquence 4 : Mise en application et ateliers** Travail d'élaboration clinique en sous-commissions virtuelles (ateliers numériques) d'un protocole d'exercices progressifs selon les étapes du protocole Evidence Based.
14h00 - 16h00	**Séquence 5 : Présentations cliniques et tables rondes** Présentations en ligne des séances de rééducation élaborées par les groupes, tables rondes virtuelles et corrections personnalisées des méthodes d'enseignement de chaque stagiaire par la formatrice.
16h30 - 17h30	**Séquence 6 : Séance guidée à distance** Enseignement d'une heure de séance collective de Pilates guidée à distance par la formatrice, avec supervision active et corrections individuelles visuelles en temps réel sur l'exécution des mouvements.

JOURNEE 3

09h00 - 11h30	Séquence 7 : Adaptations spécifiques aux pathologies (Matinée Théorique)
	Revue de la littérature scientifique sur les pubalgies, les troubles de la statique pelvienne et le diastasis. Recommandations de prise en charge : indications strictes, contre-indications et critères de vigilance.
11h45 - 12h45	Séquence 8 : Enseignement et perfectionnement (Pratique) Séance pratique d'application des adaptations pathologiques animée par la formatrice. Travail sur le retour visuel et verbal pour guider un patient à distance.
14h00 - 15h30	Séquence 9 : Mises en situations professionnelles (Après-midi Pratique) Mises en situation pratiques : les participants programment une séance adaptée pour un groupe de patients ayant une pathologie donnée et l'enseignent en ateliers virtuels alternés (jeux de rôles thérapeute/patient). Rappel des indications et objectifs thérapeutiques.
15h30 - 16h30	Séquence 10 : Accompagnement, gestion de groupe et post-test Échanges cliniques finaux et conseils méthodologiques sur la gestion d'un groupe de patients (présentiel/distanciel). Réalisation du questionnaire d'évaluation post-formation (post-test) et du formulaire de satisfaction en ligne. Émargement numérique de fin.

MÉTHODOLOGIES

• 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, polycopié et / ou clé USB reprenant le PPT
- Tables de pratiques (1 pour 2), tapis, coussins…

OUTILS ET SUPPORTS MIS A DISPOSITION

- Solution logicielle de classe virtuelle agréée (visioconférence HD, partage d'écran, sous-salles de travail).
- Support de cours complet au format numérique (PDF) transmis en amont de la formation.
- Formulaires et outils d'évaluation dématérialisés.
- *Matériel requis pour le stagiaire à son domicile/cabinet :* Tapis de sol confortable, espace dégagé visible à la caméra, petit matériel Pilates (ballon, rouleau, cercle ou équivalents selon les directives).

MÉTHODE D'ÉVALUATION DE L'ACTION PROPOSÉE

- Contrôle de l'assiduité par relevé de connexions automatisé et signatures numériques journalières (matin et après-midi).
- Évaluations standardisées pré- et post-test en ligne.
- Questionnaires d'évaluation de la satisfaction à chaud et suivi de l'impact des pratiques à distance (formulaires électroniques).