INSTITUT NATIONAL
DE LA KINÉSITHÉRAPIE

Pilates adapté au cancer du sein

DUREE

Deux jours en présentiel :
- 14 heures de formation

NOMBRE DE STAGIAIRES

- Minimum : 8
- Maximum : 20

FORMATEUR

Kim DUNEME : Masseur-Kinésithérapeute

Prérequis :

- Être titulaire du diplôme d'état de Masseur-Kinésithérapeute
- Avoir suivi une formation initiale en Pilates **ou** justifier d'une pratique régulière et courante du Pilates

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

1. Maîtriser les fondamentaux de la méthode Pilates adaptée en sénologie

- Enseigner les bons placements et alignements du corps.
- Reconnaître un mouvement incorrect et le corriger.
- Guider le mouvement à l'aide de consignes et de visualisations adaptées.
- Proposer une adaptation du mouvement lorsque cela est nécessaire.
- Mettre en place une progression adaptée dans les exercices.

2. Acquérir un répertoire d'exercices et leurs adaptations

- Disposer d'un répertoire d'environ vingt exercices de Pilates
- Connaître les multiples adaptations de ces exercices à l'aide du petit matériel : pilates ring, rouleaux, petits ballons, Swiss Ball.
- Utiliser ces exercices et leurs adaptations afin de proposer une rééducation personnalisée et adaptée à chaque patient.

3 rue Lespagnol
75020 PARIS

tél : 01 44 83 46 71

secretariat@ink-formation.com
www.ink-formation.com

N° de déclaration d'activité : 11 75 489 83 75
ce numéro ne vaut pas agrément de l'état
Libeller les chèques à l'ordre de sarl INK

INSTITUT NATIONAL
DE LA KINÉSITHÉRAPIE

3. Intégrer le Pilates dans la prise en charge du cancer du sein

- Intégrer la méthode Pilates dans la rééducation et la prise en charge en oncologie.
- Développer un programme d'exercices en fonction du bilan réalisé et des spécificités de chaque patient.
- Identifier les indications, contre-indications et spécificités dans le choix des exercices Pilates.
- Adapter la pratique en fonction des différents traitements du cancer du sein et des différentes techniques de reconstruction.
- Insérer le Pilates adapté de manière pertinente et sécurisée dans le parcours de soins en oncologie.

4. Concevoir une prise en charge individualisée et progressive

- Construire une séance adaptée aux capacités, aux besoins et aux objectifs du patient.
- Proposer des adaptations et des progressions individualisées.
- Choisir les exercices et le matériel en fonction du bilan et des spécificités de la pathologie.

5. Enseigner le Pilates en séance individuelle ou collective

- Transmettre les compétences nécessaires aux thérapeutes pour enseigner un cours de Pilates en groupe.
- Adapter l'enseignement en fonction du niveau, des besoins et des objectifs des patients.
- Concevoir et animer des séances collectives de Pilates adaptées aux spécificités des personnes prises en charge.

3 rue Lespagnol
75020 PARIS

tél : 01 44 83 46 71

secretariat@ink-formation.com
www.ink-formation.com

N° de déclaration d'activité : 11 75 489 83 75
ce numéro ne vaut pas agrément de l'état
Libeller les chèques à l'ordre de sarl INK

INSTITUT NATIONAL
DE LA KINÉSITHÉRAPIE

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

Premier jour : 9h-12h30 & 14h-17h30

Contenus :

8h30/9h: accueil des participants, émargement, présentation

9h/12h30: THÉORIE

1. Généralités sur le cancer du sein

- Épidémiologie.
- Définition du cancer du sein.
- Les différents types de cancers du sein.
- Les différents traitements.
- Les effets secondaires des traitements.

2. L'importance de l'activité physique adaptée

- Les bénéfices généraux
- Les données scientifiques et les recommandations en oncologie
- Le rôle du masseur-kinésithérapeute et les stratégies personnalisées.
- Le sport sur ordonnance.

Pause

3. La méthode Pilates

3.1. Origine de la méthode

3.2. Les principes de la méthode Pilates

3.3. Les référentiels

Pratique des référentiels

3.4. Échauffement

- Principes et objectifs de l'échauffement.
- Pratique de l'échauffement.

3.5 Présentation du petit matériel : Intérêts et possibilités d'utilisation dans le Pilates adapté.

3 rue Lespagnol
75020 PARIS

tél : 01 44 83 46 71

secretariat@ink-formation.com
www.ink-formation.com

N° de déclaration d'activité : 11 75 489 83 75
ce numéro ne vaut pas agrément de l'état
Libeller les chèques à l'ordre de sarl INK

INSTITUT NATIONAL
DE LA KINÉSITHÉRAPIE

4. Les grands principes du Pilates adapté en oncologie

- Les spécificités de la pratique du Pilates dans un contexte oncologique.
- Les adaptations nécessaires en fonction des patients et de leur prise en charge.
- Les bénéfices du Pilates dans la prise en charge oncologique.

Pause déjeuner

5. Apprentissage des mouvements PARTIE 1:

- Présentation et pratique des mouvements partie 1
- Apprentissage des bons placements.
- Identification et correction des mouvements incorrects.
- Utilisation du petit matériel.
- Progression dans les exercices.

6. Mise en situation : enseignement d'une séance par la formatrice

En fin de journée, enseignement d'une séance complète d'une heure par la formatrice permettant aux stagiaires d'observer :

- la construction d'une séance ;
- les enchaînements et la progression des exercices ;
- les consignes et visualisations utilisées ;
- les adaptations proposées ;
- les corrections apportées aux participants.

Deuxième jour : 9h-12h30 & 14h-17h30

1. **Présentation des différentes techniques de reconstruction mammaire**

- Présentation des principales techniques de reconstruction.
- Les spécificités de chaque reconstruction.
- Les conséquences fonctionnelles à prendre en compte dans la prise en charge.
- Les particularités dans le choix et l'adaptation des exercices de Pilates.

2. **Le bilan en sénologie**

- Les éléments essentiels du bilan.
- L'évaluation des capacités et limitations fonctionnelles.
- L'identification des besoins spécifiques de la patiente.
- La définition des objectifs thérapeutiques.
- Le lien entre le bilan et le choix des exercices de Pilates adaptés.

Pause

3. Apprentissage des exercices PARTIE 2

Pause déjeuner

3 rue Lespagnol
75020 PARIS
tél : 01 44 83 46 71
secretariat@ink-formation.com
www.ink-formation.com
N° de déclaration d'activité : 11 75 489 83 75
ce numéro ne vaut pas agrément de l'état
Libeller les chèques à l'ordre de sarl INK

INSTITUT NATIONAL
DE LA KINÉSITHÉRAPIE

4. Réflexion et mise en situation

Les participants sont répartis en groupes et programment une séance de Pilates adaptée à partir de différents cas cliniques.

Élaboration de séances pour quatre profils de patientes :

- Patiente ayant bénéficié d'une reconstruction par lambeau de grand dorsal.
- Patiente sans reconstruction mammaire.
- Patiente ayant bénéficié d'une reconstruction par DIEP.
- Patiente ayant bénéficié d'une reconstruction par prothèse.

Pour chaque situation clinique, les participants devront :

- réaliser un rappel des indications et des contre-indications ;
- prendre en compte les spécificités liées au type de reconstruction ;
- définir les objectifs thérapeutiques ;
- sélectionner des exercices spécifiques et adaptés ;
- justifier leurs choix d'exercices en fonction des objectifs thérapeutiques ;
- proposer les adaptations nécessaires ;
- organiser une progression dans la séance ;
- construire et programmer une séance de Pilates adaptée à la patiente.

5. Restitution et échanges

- Présentation des propositions de chaque groupe.
- Analyse et discussion autour des choix effectués.
- Échanges sur les indications, contre-indications et adaptations.
- Corrections et apports de la formatrice.
- Synthèse des acquis de la formation.

MÉTHODOLOGIES

Méthodes pédagogiques mises en œuvre

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 préformation (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 groupe, devant les participants lors des TP

3 rue Lespagnol
75020 PARIS
tél : 01 44 83 46 71
secretariat@ink-formation.com
www.ink-formation.com
N° de déclaration d'activité : 11 75 489 83 75
ce numéro ne vaut pas agrément de l'état
Libeller les chèques à l'ordre de sarl INK

INSTITUT NATIONAL
DE LA KINÉSITHÉRAPIE

- **Méthode active** : les stagiaires reproduisent le type de démonstration, entre eux.

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

Méthodes d'évaluation de l'action proposée

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

3 rue Lespagnol
75020 PARIS

tél : 01 44 83 46 71

secretariat@ink-formation.com
www.ink-formation.com

N° de déclaration d'activité : 11 75 489 83 75
ce numéro ne vaut pas agrément de l'état
Libeller les chèques à l'ordre de sarl INK