

Pilates prévention & réadaptation « Intégrer le Pilates en séance individuelle et collective »

A – Programme détaillé

Durée = 42h présentiel / 14h distanciel (TOTAL=56h00)

Modalité = Blended (=présentiel et distanciel)

Nombre de stagiaires = 14 maximum

Formateurs = Karine WEYLAND ou Cécile BELEC – Masseurs-Kinésithérapeutes

1 – Résumé et Objectifs :

Contexte :

De nombreuses douleurs chroniques peuvent être expliquées par un défaut d'alignement postural, le manque d'activité physique, ou la pratique d'exercices inadaptés. La kinésithérapie se tourne davantage vers les techniques actives préventives et éducatives. Le Pilates est une méthode permettant au praticien d'identifier plus spécifiquement la demande musculaire du patient, de répondre à certaines problématiques thérapeutiques par des exercices adaptés, et de développer une relation pédagogique unique avec le patient tout en encourageant l'autonomie.

Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en capacité de :

- Décrire les origines et concepts Pilates, et la pratique actuelle
- Définir les principes originaux et les principes de placement
- Construire un exercice et le modifier par l'ajout d'accessoires et de variantes
- Enseigner une 50aine d'exercices au tapis, en respectant les placements et principes
- Définir les bases de personnalisation des exercices par la lecture posturale
- Concevoir un protocole de rééducation avec utilisation du Pilates
- Décrire et utiliser un ensemble de techniques pédagogiques dans l'enseignement du Pilates
- Composer des entrainements avec fluidité dans les transitions
- Utiliser des techniques de levées de tensions musculaires préparatoires aux exercices
- Intégrer des exercices à visée d'autonomie dans les protocoles de rééducation
- Élaborer des stratégies dans l'enseignement collectif afin de permettre l'inclusion et la participation de l'ensemble du groupe : profils spécifiques et multi-niveau
- Disposer d'outils pour intégrer le Pilates au cabinet

Résumé :

Cette formation d'une durée totale de 8 jours est conçue pour les kinésithérapeutes et professionnels APA qui souhaitent intégrer le Pilates à leur pratique individuelle et collective. Le parcours de formation PACK permet au professionnel de s'approprier l'outil Pilates, d'en comprendre les principes et applications en prévention et réadaptation, puis d'incorporer rapidement les exercices à ses séances individuelles. Il sera également capable au sortir de sa formation, de proposer des cours collectifs à un niveau débutant, évolutif vers intermédiaire. Par l'ajout d'accessoires, les exercices pourront s'adresser à tous les niveaux, du profil sportif à la personne âgée. Il développera sa posture d'éducateur et acteur dans la prévention et l'autonomie des patients.

2 – Déroulé pédagogique :

Parcours :

Le parcours de formation K-Pilates le PACK est constitué de :

- Module 1 ACQUISITION (3 jours)
- Module 2 INTÉGRATION (3 jours)
- Accompagnement e-learning (durée 2 jours accessible pendant 1 an)

Méthodologie chronologique :

1. Accompagnement e-learning en amont : formation en distanciel asynchrone sur une plateforme en ligne accessible 1 mois avant le stage
2. Questionnaire d'entrée dans le mois qui précède la formation présentielle
3. Module ACQUISITION en présentiel synchrone : formation en présence du formateur d'une durée de 3 jours
4. Accompagnement e-learning entre deux modules : formation en distanciel asynchrone sur la plateforme en ligne
5. Module INTÉGRATION en présentiel synchrone : formation en présence du formateur d'une durée de 3 jours
6. Questionnaire de sortie dans le mois qui suit la formation présentielle
7. Suivi e-learning en aval : formation en distanciel asynchrone sur la plateforme

Programme

Module 1 : ACQUISITION - 21h

J1 : Matin : 9h00-12h30

Présentations et ouverture de stage

Origines & concepts

Anatomie & Fonction du centre

J1 : Après-midi : 14h00-17h30

Placement & Palpations (TP)

Principes Pilates : originaux et liés au placement

J2 - Matin : 9h00-12h30

Construction des exercices
Apprentissage & pratique des exercices (TP)

J2 - Après-midi : 14h00-17h30

Suite des exercices (TP)
Modifications
Révisions

J3 - Matin : 9h00-12h30

Fin des Exercices (TP)

J3 : Après-midi : 14h00-17h30

Lecture posturale & théorie musculaire
Pilates en rééducation
Ateliers de rééducation (TP)
Clôture de stage

Module 2 : INTÉGRATION - 21h

J1 - Matin : 9h00-12h30

Ouverture de stage
Identifications des besoins & du niveau d'entrée (TP)
Rappels du module Acquisition

J1 - Après-midi : 14h00-17h30

Techniques pédagogiques individuelles et collectives (TP)
Transitions des exercices

J2 - Matin : 9h00-12h30

Mouvements préparatoires & relâchements (TP)
Apprentissage & pratique des exercices (TP)

J2 - Après-midi : 14h00-17h30

Suite des exercices (TP)
Autonomie du patient

J3 - Matin : 9h00-12h30

Fin des exercices (TP)
Construction de séances collectives

J3 - Après-midi : 14h00-17h30

Ateliers collectifs (TP)
Gestion du Pilates au Cabinet
Clôture de stage

E-LEARNING : 14h

J1 (accès illimité pendant un an sur plateforme e-learning)

AVANT MODULE 1 ACQUISITION (3h)

Introduction au Pilates et contexte professionnel
Présentations du PACK
Contenus "Découverte" du Pilates

ENTRE DEUX MODULES (4h)

Fondamentaux Acquisition
Exercices Acquisition
Activités Acquisition

J2 (accès illimité pendant un an sur plateforme e-learning)

ENTRE DEUX MODULES (3h)

Étude individuelle (D1)
Questionnaires de Certification partie 1
RDV Zoom avec le formateur

APRÈS MODULE 2 INTÉGRATION (4h)

Exercices Intégration
Étude collective (D2)
Questionnaires de sortie partie 2 & 3
Gestion du Pilates au cabinet
Bonus exercices
Clôture

B – Méthodes pédagogiques mises en œuvre

Présentiel synchrone :

Différentes méthodes pédagogiques sont employées en alternance, au fur et à mesure du déroulement de la formation :

- Méthodes expositives : Exposé oral avec diapositives et lecture des supports pédagogiques.
- Méthodes démonstratives : Situations de démonstration par le formateur de gestes techniques, de tests et d'exercices.
- Méthodes actives : Mises en pratique des exercices et enseignement individuel : interactions de type individu/groupe, groupe A/groupe B, formateur/individu, formateur/groupe ; situation d'observation et d'analyse ; atelier d'élaboration de protocoles à partir de cas cliniques en sous-groupes ; analyse des pratiques d'un groupe à l'autre ; simulations et expériences basées sur erreur/recentrage.
- Méthodes interrogatives : Brainstorming collectif ; évaluations, questionnements sur des thématiques spécifiques et centrés sur les difficultés des stagiaires.

Distanciel asynchrone :

- Méthodes expositives : textes, fiches, articles, lecture de diapositives, vidéos et audios.
- Méthodes interrogatives : quiz, questionnaires, dossiers individuel et collectif à rendre

C – Méthodes d'évaluation de l'action proposée

- Évaluation d'entrée ACQUISITION
- Évaluations intermédiaires
- Évaluations de sortie INTÉGRATION
- Questionnaire de satisfaction immédiat et à distance

D – Référence recommandation bibliographie

Les Origines du Pilates, le répertoire

1. Pilates J., Robbins J., Heuit L.V. (2014) La Méthode Pilates, Des origines à nos jours. Ed. Copy Media.
2. McNeill W., Blandford L., (2013) Pilates: Applying progression and goal achievement. Journal of Bodywork & Movement Therapies 17, 371-375. Articles issus de revues scientifiques
3. Hodges P. Richardson, C. (1997) Feedforward contraction of transversus abdominis is not influenced by the direction of arm movement. Experimental Brain Research: 114:362–70.
4. Radziminska A., Weber-Rajek M., Strączyńska A., Zukow W. The stabilizing system of the spine. (2017) Journal of Education, Health and Sport. 2017;7(11):67-76. eISSN 2391-8306.
5. Wallden, M. (2009). The neutral spine principle. Journal of Bodywork and Movement Therapies, 13(4), 350–361.
6. Moseley G. L., Hodges P.W., Gandevia S.C. (2002) Deep and superficial fibers of the lumbar multifidus muscle are differentially active during voluntary arm movements. Spine (Phila Pa 1976). 2002 Jan 15;27(2):E29-36.
7. Hodges P.W., Gandevia S. C.(2000) Changes in intra-abdominal pressure during postural and respiratory activation of the human diaphragm. J Appl Physiol 89: 967–976, 2000.
8. Steenstrup B., (2017) Évaluation de l'impact d'un déséquilibre postural sur l'activité sEMG automatique involontaire des muscles du plancher pelvien. Résultats et perspectives en rééducation. La Revue Sage-Femme 16(6) Novembre 2011.
9. Hodges P.W. Is there a role for transversus abdominis in lumbo-pelvic stability? (1999). Manual Therapy, Volume 4, Issue 2, May 1999, Pages 74-86.
10. Richardson C., Snijders C.J., Hides J.A., Damen L., Pas M.S., Storm J. (2002) The relation between the transversus abdominis muscles, sacroiliac joint mechanics, and low back pain. Spine: Feb 15;27(4):399-405.
11. Park H., Han D., (2015) The effect of the correlation between the contraction of the pelvic floor muscles and diaphragmatic motion during breathing. J Phys Ther Sci. 2015 Jul; 27(7): 2113–2115.
12. Yanagisawa O., Matsunaga N., Okubo Y., Kaneoka, K. (2015) Noninvasive Evaluation of Trunk Muscle Recruitment after Trunk Exercises using Diffusion-weighted MR Imaging. Magnetic Resonance in Medical Sciences: February ;14(3):173-81.

13. William B Kibler, T Jeff Chandler, Robert Shapiro, and Michael Conuel (2007) Muscle activation in coupled scapulohumeral motions in the high performance tennis serve. *British Journal of Sports Medicine*: Nov; 41(11): 745–749.
14. Richardson C., Snijders C.J., Hides J.A., Damen L., Pas M.S., Storm J. (2002) The relation between the transversus abdominis muscles, sacroiliac joint mechanics, and low back pain. *Spine*: Feb 15;27(4):399-405.
15. Willson, John D. MSPT; Dougherty, Christopher P. DO; Ireland, Mary Lloyd MD; Davis, Irene McClay PhD, PT. Core Stability and Its Relationship to Lower Extremity Function and Injury. (2005). *Journal of the American Academy of Orthopedic Surgeons*: September 2005 – Volume 13-Issue5-p316-325.
16. Machotka Z., Kumar S., Perraton L.G. A systematic review of the literature on the effectiveness of exercise therapy for groin pain in athletes (2009). *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation* volume 1, Article number: 5.
17. Barton E Anderson, Kellie C Huxel Bliven. The Use of Breathing Exercises in the Treatment of Chronic, Nonspecific Low Back Pain. (2017) *J Sport Rehabil*. 2017 Sep;26(5):452-458.
18. Ravichandran H., Janakiraman B., Yitayeh Gelaw A., Fisseha B., Sundaram S., Richa Sharma H. Effect of scapular stabilization exercise program in patients with subacromial impingement syndrome: a systematic review. (2020) *Journal of Exercise Rehabilitation*. 2020 Jun;16(3):216–226.
19. Coleman, T.J. Nygaard, I.E. Holder, D.N. Egger, M.J. Hitchcock, R. (2015) Intra-abdominal pressure during Pilates: unlikely to cause pelvic floor harm. *International Uro-gynecology Journal*: Aug;26(8):1123-30.
20. Lee, D. Hodges, P.W. (2016) Behavior of the Linea Alba During a Curl-up Task in Diastasis Rectus Abdominis: An Observational Study. *Journal of Orthopedics Sports Physiotherapy*: July; 46(7):580-9.
21. Lim, E.C. Poh, R.L., Low, A.Y. Wong, W.P. (2011) Effects of Pilates based exercises on pain and disability in individuals with persistent nonspecific low back pain: a systematic review with meta-analysis. *Journal of Orthopedics Sports and Physical Therapy*: February; 41(2):70-80.
22. Suárez-Iglesias D., Kyle J. Miller K.J., Seijo-Martínez M., Ayán C. (2019) Benefits of Pilates in Parkinson's Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Medicina (Kaunas)*. 2019 Aug; 55(8): 476.
23. Guclu-Gunduz, A., Yazici, G., Ozkul, C., Bulguroglu, H. I., & Irkeç, C. (2017). The effects of pilates on functional exercise capacity in patients with multiple sclerosis. *Journal of the Neurological Sciences*, 381, 598.
24. Curnow, D. Cobbin, D. Wyndham, J. Choy, B. (2009) Altered motor control, posture and the Pilates method of exercise prescription. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*: 13, 104–111.
25. Limba da Fonseca J. Magini, M. De Freitas T.H. (2009) Laboratory Gait Analysis in Patients with Low Back Pain Before and After a Pilates Intervention. *Journal of Sport Rehabilitation*: 18, 1-16.
26. Acar Y., İlçin N., Gürpınar B., & Can, G. Core stability and balance in patients with ankylosing spondylitis. (2019). *Rheumatology International*. 2019 Aug;39(8):1389-1396. Exercices Pilates, biomécanique & physiologie
27. Franklin, E. (2012) *Pelvic Power pour hommes et femmes*. Ed. Éditions de Grenelle.
28. Isacowitz, R. Clippinger, K. (2012) *Pilates : Anatomie et Mouvement*. Ed. Vigot.
29. Montagard, B. Herzog, L. (2018) *Encyclopédie du Pilates*. Ed. Flammarion.
30. Jaulneau, A.F. (2017) *Pilates - Variations avec Accessoires*. Ed. Amphora.

31. Rolland J., (2021) Belle Et En Forme Après Un Cancer Du Sein - La Méthode Rose Pilates. Ed. Frison Roche.