

Pilates Prévention & Réadaptation

1 - ACQUISITION " Maîtriser les fondamentaux et personnaliser les exercices "

A – Programme détaillé

Durée = 21h

Modalité = Présentiel

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
- Identifier les différentes pratiques Pilates et son évolution
- Définir les principes originaux et les principes de placement
- Expliquer les notions de neutralité et de centrage par une modélisation scientifique
- Construire un exercice et le modifier par l'ajout d'accessoires et de variantes
- Enseigner une 30aine d'exercices au tapis en respectant les principes
- Corriger le sujet en en observant les indicateurs et en apportant des ajustements
- Définir les bases théoriques de personnalisation des exercices par la lecture posturale
- Décrire les applications et étapes d'utilisation du Pilates en rééducation en fonction des pathologies et populations dites « spéciales ».
- Concevoir un protocole de rééducation avec utilisation du Pilates

Résumé :

Le module ACQUISITION est essentiel à la compréhension de la méthode Pilates. Vous découvrirez l'origine de la méthode et son développement jusqu'à sa pratique actuelle. Le module Acquisition vous permettra aussi de comprendre les principes de la méthode Pilates, et son champ d'application. Vous apprendrez à réaliser et enseigner une 30aine d'exercices et leurs variations. Vous développerez des capacités telles que le sens de l'observation, la lecture posturale, l'analyse et la correction du mouvement. Vous apprendrez comment adapter les exercices aux individus en fonction de leur condition physique et de leurs pathologies.

2 – Déroulé pédagogique :

Méthodologie :

- 1) Questionnaire d'entrée dans le mois qui précède la formation présentielle
- 2) Module ACQUISITION en présentiel synchrone : formation en présence du formateur d'une durée de 3 jours
- 3) Questionnaire de sortie dans le mois qui suit la formation présentielle

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

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.

C – Méthodes d'évaluation de l'action proposée

- Évaluation d'entrée ACQUISITION
- Évaluations de sortie ACQUISITION
- 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. 2020Jun;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.