

## Pilates prévention & réadaptation - Intégration

### A – Programme détaillé

**Durée** = 21h présentiel

**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 :

1. Approfondir les notions de base vue au module Acquisition
2. Décrire les bases théoriques de la pédagogie utilisée en Pilates
3. Utiliser un ensemble de techniques pédagogiques dans l'enseignement du Pilates
4. Composer des entraînements avec fluidité dans les transitions
5. Utiliser des techniques de levées de tensions musculaires préparatoires aux exercices
6. Enseigner une 20aine d'exercices sur tapis avec et sans accessoires, et leurs variations
7. Intégrer des exercices à visée d'autonomie dans les protocoles de rééducation
8. Élaborer des stratégies dans l'enseignement collectif afin de permettre l'inclusion et la participation de l'ensemble du groupe
9. Organiser et gérer un groupe présentant des profils spécifiques et multi-niveau
10. Disposer d'outils pour intégrer le Pilates au cabinet



28 rue Guillaume de Machaut  
85000 – La Roche-sur-Yon



formatops@cevak.fr  
02 51 47 95 95



[www.cevak.fr](http://www.cevak.fr)  
Suivez-nous !

FORMATOPS

Immatriculée au RCS de la Roche sur Yon sous le N° 792 037 467 00018 - APE : 8559A  
Société par Actions Simplifiée, au capital de 10 000€

## Résumé :

Le module INTÉGRATION est indispensable à toute personne souhaitant mettre en place des séances de gymnastique collectives, et gagner en confiance dans l'enseignement du Pilates. Grâce à ce module, vous affinerez vos techniques d'enseignement individuel et collectif par des mises en situation pratiques et ludiques. Vous apprendrez à réaliser une 20aine d'exercices avec variations. Vous développerez des compétences pédagogiques visant l'autonomie du patient.

## 2 – Déroulé pédagogique :

### Programme

#### 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*



28 rue Guillaume de Machaut  
85000 – La Roche-sur-Yon



formatops@cevak.fr  
02 51 47 95 95



[www.cevak.fr](http://www.cevak.fr)  
Suivez-nous !

FORMATOPS

Immatriculée au RCS de la Roche sur Yon sous le N° 792 037 467 00018 - APE : 8559A  
Société par Actions Simplifiée, au capital de 10 000€

## 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 INTÉGRATION
- 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.



28 rue Guillaume de Machaut  
85000 – La Roche-sur-Yon



formatops@cevak.fr  
02 51 47 95 95



[www.cevak.fr](http://www.cevak.fr)  
Suivez-nous !

FORMATOPS

Immatriculée au RCS de la Roche sur Yon sous le N° 792 037 467 00018 - APE : 8559A  
Société par Actions Simplifiée, au capital de 10 000€

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.



28 rue Guillaume de Machaut  
85000 – La Roche-sur-Yon



formatops@cevak.fr  
02 51 47 95 95



[www.cevak.fr](http://www.cevak.fr)  
Suivez-nous !

FORMATOPS

Immatriculée au RCS de la Roche sur Yon sous le N° 792 037 467 00018 - APE : 8559A

Société par Actions Simplifiée, au capital de 10 000€

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.



28 rue Guillaume de Machaut  
85000 – La Roche-sur-Yon



formatops@cevak.fr  
02 51 47 95 95



[www.cevak.fr](http://www.cevak.fr)  
Suivez-nous !

**FORMATOPS**

**Immatriculée au RCS de la Roche sur Yon sous le N° 792 037 467 00018 - APE : 8559A  
Société par Actions Simplifiée, au capital de 10 000€**