

PROGRAMME DE FORMATION EN PILATES

Pilates Module 1 « Acquisition »

Titre exact de l'action de formation : **Pilates en rééducation et réadaptation fonctionnelle**

Présentation de la formation

Cette **formation** allie théorie et pratique. Elle offre une découverte des fondamentaux du Pilates et l'apprentissage d'une 30aine d'exercices avec accessoires, issus des répertoires *Matwork 1* et *2*. L'accent est mis sur la personnalisation des exercices et la conception de programmes de rééducation et réadaptation adaptés aux patients, à leurs pathologies et à leurs besoins fonctionnels spécifiques.

Durée 3 jours (21h)

Modalité Présentielle synchrone (face à face)

Prérequis

- Aucun prérequis en Pilates

Public

- Être masseur-kinésithérapeute ou enseignant en activités physiques adaptées (APA)

- Tout autre public : [contactez-nous svp](#)

Nombre d'apprenants

- 6 minimum (en Intra = 8) / 16 maximum

Modalités et délais d'accès

L'accès à nos formations peut être initié, soit par le professionnel travailleur indépendant, soit par l'employeur, soit à l'initiative du salarié avec l'accord de ce dernier.

Toute inscription à une session est suivie d'un accusé de réception envoyé sous 6 jours ouvrés maximum. Le stage est confirmé dès que le nombre minimum de participants est atteint, et au plus tard 1 mois avant le premier jour de formation.

Un entretien préalable peut être réalisé à la demande du candidat. Pour toute question ou demande de devis, contactez-nous par mail : kpilates.formation@gmail.com

Présentation du formateur

Votre formation sera animée par l'un des formateurs K-Pilates : Karine Weyland, Alexandra Furlan, Alexane Hoffman, Ozlem Ergin ou Andréa Brunet, selon les

disponibilités respectives. Cette information vous sera communiquée dès que possible, au moment de votre inscription ou de celle de vos collaborateurs.

Ces kinésithérapeutes disposent d'une solide expérience dans l'accompagnement des patients par le Pilates. Leur expertise et leurs qualités pédagogiques vous garantiront un enseignement de qualité, alliant maîtrise technique et application clinique.

Visée principale de la formation

Maîtriser les fondamentaux du Pilates et connaître une 30aine d'exercices personnalisables grâce aux accessoires, afin de proposer des mouvements adaptés à la condition physique ou à la pathologie de chaque patient dans un contexte de rééducation.

Modalités pédagogiques

- **Méthodes expositives** : Présentation orale accompagnée de supports visuels (diapositives) et lecture des documents pédagogiques.
- **Méthodes démonstratives** : Démonstrations par le formateur des gestes techniques, des évaluations et des exercices pratiques.
- **Méthodes actives** : Pratique des exercices en enseignement individuel et collectif (interactions de type individu/groupe, groupe A/groupe B, formateur/groupe), situations d'observation et d'analyse des pratiques, ateliers de création d'entraînements adaptés.
- **Méthodes interrogatives** : Sessions de brainstorming collectif, évaluations orales et questionnements sur des thèmes spécifiques.

Évaluations

Les évaluations réalisées par le formateur sont :

- Positionnement avant formation (distance)
- Évaluation des connaissances à l'entrée en formation
- Évaluation des apprentissages tout au long de la formation à travers des mises en situation pratique
- Évaluation des connaissances à la sortie de formation
- Enquête immédiate de satisfaction
- Positionnement après formation (à distance)

Matériel et ressources utilisés

Les apprenants recevront un livret pédagogique papier complet, comprenant un support pour la théorie et un support pour la pratique. Le matériel de formation sera fourni par l'organisme ou par l'hôte d'accueil, sauf mention spéciale.

Applications possibles du Pilates en kinésithérapie

Les applications thérapeutiques du Pilates seront traitées au cours de la formation, dans le traitement, la prévention et le suivi post-thérapie :

- Douleurs lombaires et pelviennes. *Exemple : lombalgie chronique commune liée à un déficit de gainage ou une posture inadaptée.*
- Dorsalgies et cervicalgies fonctionnelles. *Exemple : cervicalgie d'origine posturale chez un patient travaillant sur écran.*
- Atteintes de la ceinture scapulaire. *Exemple : instabilité d'épaule suite à des luxations récidivantes.*
- Troubles de la fonction périnéale et abdominale. *Exemple : récupération fonctionnelle dans le cadre d'une rééducation post-natale.*
- Déviations rachidiennes. *Exemple : accompagnement postural et mobilisations adaptées en cas de scoliose idiopathique.*
- Traumatismes sportifs. *Exemple : reprise progressive après une lésion musculaire des ischio-jambiers.*
- Pathologies inflammatoires chroniques. *Exemple : maintien de la mobilité dans la spondylarthrite ankylosante.*
- Maladies neurologiques centrales. *Exemple : travail d'équilibre et coordination chez une personne atteinte de sclérose en plaques.*
- Accidents vasculaires cérébraux (AVC). *Exemple : amélioration du contrôle postural chez un patient hémiplégique peu spastique.*
- Atteintes neuro-motrices périphériques non sévères. *Exemple : rééducation fonctionnelle dans le cadre d'une atteinte du nerf fibulaire.*

Mais aussi dans le cas plus général de l'entretien des capacités physiques, la préparation à une chirurgie, le reconditionnement physique global et la préparation sportive.

Compétences visées

- **Identifier, à l'issue du bilan préliminaire avec le patient (questionnement, lecture posturale) les besoins, capacités, limites et éventuelles contre-indications en lien avec sa pathologie** afin de déterminer la pertinence d'intégrer l'outil Pilates et d'orienter ensuite sur la typologie des exercices adaptés au traitement en séance individuelle
- **Intégrer des exercices de Pilates dans un protocole individuel adapté et évolutif**, pour accompagner le patient dans son traitement en prenant en compte les résultats du bilan préliminaire, des directives thérapeutiques liées à sa pathologie ou condition spécifique.
- **Mettre en œuvre une démarche pédagogique personnalisée** pour accompagner le patient dans l'apprentissage et l'exécution des exercices, en utilisant un langage clair et adapté pour présenter et expliquer les exercices et ses bénéfices. Ce processus inclut le guidage du patient lors de la réalisation des exercices, afin d'assurer sa pleine coopération et de

favoriser sa progression vers une plus grande autonomie dans l'exécution des exercices proposés.

Objectifs pédagogiques

1. Comprendre les origines et les concepts fondamentaux de la méthode Pilates.
2. Comparer les différentes approches du Pilates et situer le Pilates à visée thérapeutique dans une démarche de rééducation fonctionnelle.
3. Expliquer les notions de neutralité et de centrage à l'aide de modèles scientifiques et les relier aux recommandations actuelles pour la prise en charge de pathologies telles que la lombalgie.
4. Définir les principes de placement en Pilates favorisant la stabilisation lombopelvienne et scapulo-thoracique, et les appliquer en fonction des recommandations actuelles pour la prise en charge des pathologies musculo-squelettiques.
5. Appliquer les règles de construction d'un exercice Pilates et concevoir des variations adaptées aux besoins individuels, notamment grâce à l'intégration d'accessoires.
6. Maîtriser l'enseignement d'une 30aine d'exercices en guidant et corrigeant précisément l'exécution, avec et sans accessoires
7. Accompagner la progression du patient avec une approche pédagogique qui développe l'autocorrection.
8. Adapter de manière précise les exercices aux objectifs thérapeutiques et savoir ajuster ses méthodes au cours de la pratique.
9. Réaliser un bilan initial permettant d'évaluer la pertinence des exercices Pilates et de sélectionner ceux les plus adaptés aux besoins du patient
- 10.Élaborer un protocole individualisé en intégrant le Pilates de manière cohérente avec les autres interventions kinésithérapiques, selon la pathologie et les objectifs de rééducation.

Programme détaillé avec séquençage horaire

La plage horaire quotidienne peut être décalée d'une demi-heure selon les préférences du groupe et/ou celles du lieu d'accueil. Il y a 1 seul formateur intervenant sur les 3 journées.

Journée 1

1. Comprendre les origines et les concepts fondamentaux de la méthode Pilates.

9h00-10h00 **Théorie** - Origines & concepts fondamentaux du Pilates

2. Comparer les différentes approches du Pilates et situer le Pilates à visée thérapeutique dans une démarche de rééducation fonctionnelle.
-

10h00-10h30	Théorie - Pratiques existantes et présentation de la pratique thérapeutique
	3. Expliquer les notions de neutralité et de centrage à l'aide de modèles scientifiques et les relier aux recommandations actuelles pour la prise en charge de pathologies telles que la lombalgie.
10h30-12h30	Théorie - Anatomie fonctionnelle en lien avec le centrage et la neutralité : applications aux pathologies communes
	4. Définir les principes de placement en Pilates favorisant la stabilisation lombo-pelvienne et scapulo-thoracique, et les appliquer en fonction des recommandations actuelles pour la prise en charge des pathologies musculosquelettiques.
14h00-15h00	Pratique - Placements utilisés en Pilates et favorisant l'activation de la stabilisation lombo-pelvienne et scapulo-thoracique. Définition des principes Pilates originaux et des principes de placement.
15h00-15h30	Théorie - Définition des principes Pilates originaux et des principes de placement.
15h30-17h30	Pratique - Pratique collective pour l'acquisition de la respiration et des référentiels posturaux et musculaires, soit l'intégration des principes de Pilates à la pratique gymnique.

Théorie = 4h / Pratique = 3h

Journée 2

5. Appliquer les règles de construction d'un exercice Pilates et concevoir des variations adaptées aux besoins individuels, notamment grâce à l'intégration d'accessoires.

9h00-10h00	Théorie – Construction des exercices Présentation des accessoires (balle Pilates, balles lestées, cercle Pilates, rouleau mousse, élastique, ballon de Klein)
	6. Maîtriser l'enseignement d'une trentaine d'exercices en guidant et corrigeant précisément l'exécution, avec et sans accessoires.
	7. Accompagner la progression du patient avec une approche pédagogique qui développe l'autocorrection.
10h00-12h30	Pratique - Exercices : apprentissage, mise en pratique, et réflexions sur l'utilisation en rééducation. Proposition de méthodes pédagogiques développant l'autonomie.
14h00-17h00	
17h00-17h30	Pratique – Pratique collective menée par le formateur

Théorie = 1h / Pratique = 6h

Journée 3

(suite) Maîtriser l'enseignement d'une trentaine d'exercices en guidant et corrigeant précisément l'exécution, avec et sans accessoires

ET Accompagner la progression du patient avec une approche pédagogique qui développe l'autocorrection.

9h00-12h30	Pratique - Exercices : apprentissage, mise en pratique, et réflexions sur l'utilisation en rééducation. Proposition de méthodes pédagogiques développant l'autonomie.
14h00-15h00	Pratique - Exercices : apprentissage, mise en pratique, et réflexions sur l'utilisation en rééducation. Proposition de méthodes pédagogiques développant l'autonomie.
8. Adapter de manière précise les exercices aux objectifs thérapeutiques et savoir ajuster ses méthodes au cours de la pratique.	
15h00-15h30	Théorie – Exposé détaillé sur les étapes menant à la personnalisation des exercices Pilates en fonctions du profil et des objectifs visés
15h30-16h00	Théorie – Présentation de lecture posturale & théorie musculaire
9. Réaliser un bilan initial (lecture posturale) permettant d'évaluer la pertinence des exercices Pilates et de sélectionner ceux les plus adaptés aux besoins du patient.	
16h00-16h30	Pratique – Mise en pratique de la lecture posturale chez des individus présentant divers profils
10. Élaborer un protocole individualisé en intégrant le Pilates de manière cohérente avec les autres interventions kinésithérapiques, selon la pathologie et les objectifs de rééducation.	
16h30-17h30	Pratique – Ateliers d'élaboration d'entraînements individuels en fonction des profils et pathologies et intégration de ces entraînements aux protocoles de kinésithérapie.

Théorie = 1h / Pratique = 6h

TOTAL (21h)
Théorie = 6h
Pratique = 15h

Suites et parcours de formation

Le module 1 ACQUISITION peut être suivi du module 2 INTEGRATION. Les deux modules constituent un parcours certifiant conduisant à l'obtention d'un titre RNCP reconnu par l'État.

Suites de parcours possibles :

- Module 2 INTEGRATION en présentiel
- Autre module de perfectionnement en e-learning

Sanction de la formation

Les documents suivant vous sont remis en fin de formation :

- Attestations de fin de formation,
- Certificat (parchemin) sur demande uniquement

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Une compensation pour accueillir les personnes présentant un handicap est envisageable. Vous pouvez en faire la demande auprès de K-Pilates afin de bénéficier d'une adaptation ou d'être orienté(e).

Tarif et financements possibles

Les tarifs des formations organisées par K-Pilates sont définis par notre organisme de formation. Le tarif de cette formation est fixé à 900 euros.

Dans le cadre des formations proposées en partenariat, les conditions tarifaires sont définies par l'organisme partenaire en charge de l'organisation de la session.

Les financements possibles sont :

- ✓ Éligibilité au FIF PL pour les indépendants
- ✓ Prise en OPCO possible pour les salariés
- X DPC

Notre organisme de formation est certifié QUALIOPF au titre des catégories d'actions suivantes : actions de formation.

Contact

Responsable de formation : Karine Weyland - kpilates.formation@gmail.com