

PROGRAMME DE FORMATION

Pilates Module 2 « Intégration »

Titre exact de l'action de formation : **Pilates en prévention, accompagnement et suivi de rééducation**

Présentation de la formation

Cette **formation** allie théorie et pratique. Elle propose une approche du Pilates en tant qu'activité physique adaptée. Elle permet aux kinésithérapeutes de renforcer leurs compétences pédagogiques et de maîtriser les principes de construction de séances, tout en exploitant une 20aine exercices issus des répertoires *Matwork 1, 2 et 3*. Elle est centrée sur l'intégration de chaque patient au sein de programmes ajustés à son niveau, sa pathologie ou un éventuel handicap, dans une logique de prévention, d'accompagnement thérapeutique et de continuité des soins.

Durée 3 jours (21h)

Modalité Présentielle synchrone (face à face)

Prérequis

- Avoir suivi le module 1 ACQUISITION ou une formation Pilates d'au moins 3 jours. Contactez-nous pour connaître le référentiel d'exercice du module 1.

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 Alexandra FURLAN ou Karine WEYLAND. Cette information sera indiquée sur la fiche d'information consultable avant achat.

Ces kinésithérapeutes ont plus de 10 ans d'expérience dans l'accompagnement des patients avec le Pilates et dans la formation des kinésithérapeutes. Leur expertise et pédagogie vous assureront un enseignement de qualité, alliant technique et application clinique.

Visée principale de la formation

Enrichir le répertoire au tapis par une 20aine d'exercices et développer les compétences d'enseignement du Pilates en tant qu'activité physique adaptée, pour favoriser l'autonomie du patient et l'accompagner dans le cadre d'une pathologie, d'une récupération, d'une réathlétisation ou de la prévention des récidives.

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 utilisées

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 du Pilates comme activité physique adaptée

Les cours collectifs font pleinement partie des prérogatives du kinésithérapeute. Ils s'inscrivent dans une prise en charge de plus en plus active, centrée sur la prévention, l'éducation thérapeutique et le développement de l'autonomie du patient. Voici quelques intérêts majeurs de cette modalité d'intervention :

1. Rassembler un nombre restreint de participants présentant des pathologies ou conditions similaires et favoriser ainsi l'adhésion au programme de rééducation et le lien social. *Exemple de cours à thème : groupe « gestion de la lombalgie ».*
2. Favoriser le maintien des acquis post-rééducation, en proposant un cadre structuré pour maintenir les résultats et poursuivre l'activité physique. *Par exemple en intégrant un patient qui aurait terminé sa rééducation dans un groupe adapté à son niveau et sa progression.*
3. Soutenir la prévention des récurrences, des accidents tels que les chutes, et des pathologies liées à la sédentarité. *Exemple : un groupe ouvert aux seniors.*
4. Permettre une éducation à la santé en transmettant des connaissances utiles et adaptées aux capacités des participants. *Exemple de cours à thème : groupe « prévention de la lombalgie ».*
5. Encourager l'autonomie du patient en développant la capacité des patients à gérer leur corps en dehors du cabinet.

Compétences visées

- **Mettre en œuvre une démarche pédagogique** pour accompagner le patient dans l'apprentissage et l'exécution des exercices en individuel et au sein du groupe, 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.
- **Élaborer des séances collectives adaptées pour des petits groupes** pour encadrer la pratique de la gymnastique hygiénique, d'entretien ou préventive de patients de niveaux et conditions différentes, sur des thématiques spécifiques ou non (par exemple la prévention des TMS, l'encadrement des personnes âgées ou la reprise de l'activité physique après un arrêt prolongé...) en tenant compte des capacités de chacun à suivre la cadence et à progresser en toute sécurité au sein du groupe.

Note > L'apprenant a acquis la compétence suivante dans le premier module :

- **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.

Objectifs pédagogiques

1. Réviser et restituer les notions fondamentales abordées lors du module 1 Acquisition.
2. Comprendre les bases pédagogiques du Pilates appliquées à la rééducation et à la prévention.
3. Adapter les techniques pédagogiques aux besoins d'un groupe hétérogène présentant des pathologies et conditions physiques différentes.
4. Mettre en place des exercices de relâchement musculaire et de mobilisation douce, grâce aux accessoires.
5. Maîtriser l'enseignement d'une 20aine d'exercices issus des répertoires « Matwork » 1, 2 et 3, en guidant et corrigeant précisément l'exécution, avec et sans accessoires.
6. Développer la capacité à accompagner la progression des patients au sein du groupe, en tenant compte du groupe et de sa dynamique.
7. Diriger des enchaînements d'exercices en assurant une fluidité dans les transitions, permettant un changement de position facilité pour les patients.
8. Concevoir et animer des séances collectives équilibrées et adaptées aux différentes pathologies ainsi qu'aux besoins post-thérapeutiques et préventifs.
9. Analyser et gérer les besoins d'un groupe hétérogène ou multi-niveaux, en ajustant les exercices et en adaptant les techniques pédagogiques.
10. Proposer une offre Pilates cohérente, en règle avec la déontologie professionnelle et qui soit adaptée à l'activité du kinésithérapeute en cabinet libéral.

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. Réviser et restituer les notions fondamentales abordées lors du module 1 Acquisition.

9h00-12h30 **Théorie** - Identification des besoins des apprenants ; Analyse du niveau d'entrée ; Rappels fondamentaux du Pilates.

2. Comprendre les bases pédagogiques du Pilates appliqué à la rééducation et à la prévention.

14h00-14h30 **Théorie** - Présentation de la pédagogie utilisée en Pilates et des techniques pédagogique.

14h30-15h00 **Pratique** - Utilisation des techniques pédagogiques dans l'enseignement individuel avec des cas « cliniques » (patient lombalgique, cancer du sein...)

3. Adapter les techniques pédagogiques aux besoins d'un groupe hétérogène présentant des pathologies et conditions physiques différentes.

15h00-17h30 **Pratique** - Utilisation des techniques pédagogiques dans l'enseignement individuel et collectif, avec des cas « cliniques » (groupe lombalgie, suivi du cancer du sein...)

Théorie = 4h / Pratique = 3h

Journée 2

4. Mettre en place des exercices de relâchement musculaire et de mobilisation douce, grâce aux accessoires.

9h00-10h00 **Pratique** - Relâchements, automassages et mobilisations à l'aide de la balle lestée ou de la balle souple, adaptés aux pathologies des ceintures scapulaires et pelviennes.

5. Maîtriser l'enseignement d'une 20aine d'exercices issus des répertoires « Matwork » 1, 2 et 3, avec et sans accessoires.

10h00-12h30 **Pratique** – Exercices : apprentissage, mise en pratique, et réflexions sur l'utilisation en rééducation et progressions vers le collectif (lombalgies communes, limitations de l'épaule et de la hanche, dyskinésies scapulaires, prothèse de hanches, rééducation postnatale, suivi cancer du sein, etc.)

14h00-17h00 **Pratique** – Exercices : apprentissage, mise en pratique, et réflexions sur l'utilisation en rééducation et progressions vers le collectif (lombalgies communes, limitations de l'épaule et de la hanche, dyskinésies scapulaires, prothèse de hanches, rééducation postnatale, suivi cancer du sein, etc.)

17h00-17h30 **Pratique** – Pratique collective menée par le formateur.

Théorie = 0h / Pratique = 7h

Journée 3

(suite) Maîtriser l'enseignement d'une 20aine d'exercices issus des répertoires « Matwork » 1, 2 et 3, avec et sans accessoires.

9h00-11h00 **Pratique** – Exercices (suite et fin) : apprentissage, mise en pratique, et réflexions sur l'utilisation en rééducation et progressions vers le collectif (lombalgies communes, limitations de l'épaule et de la hanche, dyskinésies scapulaires, prothèse de hanches, rééducation postnatale, suivi cancer du sein, etc.)

11h00-11h30 **Pratique** – Pratique collective menée par le formateur.

6. Développer la capacité à accompagner la progression des patients au sein du groupe, en tenant compte du groupe et de sa dynamique.
7. Diriger des enchaînements d'exercices en assurant une fluidité dans les transitions, permettant un changement de position facilité pour les patients.

11h30-12h30 **Théorie** – Caractéristiques du groupe et spécificités de l'enseignement collectif.

14h00-14h30 **Pratique** - Travail des transitions entre les exercices avec et sans intégration d'un accessoire.

8. Concevoir et animer des séances collectives équilibrées et adaptées aux différentes pathologies ainsi qu'aux besoins post-thérapeutiques et préventifs.

14h30-15h00 **Théorie** – Étapes de construction d'une séance collective avec et sans thème.

15h00-15h30 **Pratique** – Élaboration de séances collectives autour d'un thème : une pathologie, une condition spécifique ou un accessoire (exemple : prévention des lombalgies, gestion du postpartum, suivi cancer du sein, etc.)

9. Analyser et gérer les besoins d'un groupe hétérogène ou multi-niveaux, en ajustant les exercices et en adaptant les techniques pédagogiques.

15h30-16h30 **Pratique** – Conduite et encadrement pédagogique de groupes hétérogènes et du multi-niveau.

16h30-17h00 **Pratique** – Proposition et mise en œuvre de stratégies et méthodes pédagogiques permettant la pratique des exercices à l'ensemble du groupe.

10. Proposer une offre Pilates cohérente, en règle avec la déontologie professionnelle et qui soit adaptée à l'activité du kinésithérapeute en cabinet libéral.

17h00-17h30 **Théorie** – Éléments pratiques facilitant l'intégration du Pilates à l'activité professionnelle libérale.

Théorie = 2h / Pratique = 5h

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

Suites et parcours de formation

Le module 1 ACQUISITION et le module 2 INTEGRATION constituent un parcours certifiant conduisant à l'obtention d'un titre RNCP reconnu par l'État.

Suites de parcours possibles :

- Certification RNCP
- 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