

## Formation à la méthode gymnique Pilates

### Objectifs de la formation :

L'objectif principal de ce séminaire est de permettre de pratiquer une approche de la méthode gymnique « Pilates » et de maîtriser son application de base dans le domaine de la santé. Les exercices appris permettront aux stagiaires de découvrir une méthode novatrice qui saura répondre à leur problématique, et de diversifier et de dynamiser leur pratique.

**Concepteur :** Arnaud Cerioli

**Intervenant :** Yaelle PENKHOSS

**Prérequis :** Aucun

**Public visé :** Tout public

### Compétences professionnelles visées :

- Acquérir des connaissances théoriques et cliniques actualisées en lien avec les effets bénéfiques du mouvement actif pour la personne
- Découvrir les techniques de base de l'approche Pilates
- Optimiser la prise en charge au « quotidien » de la personne

**Moyens pédagogiques et techniques :** Tables, chaises, vidéoprojecteurs, tables de pratique médicale, salle de cours, formateur diplômé dans la spécialité (Pilates)

**Supports pédagogiques :** Documents informatiques illustrés détaillant les différentes techniques et reprenant les connaissances acquises est transmis à chaque participant. L'apprentissage s'effectuant par des travaux pratiques et des études de cas, le matériel de pratique est prêté aux stagiaires sur le lieu de stage.

**Moyens de suivi de la formation et appréciation de ses résultats :** Feuille d'émargement biquotidienne, tests qcm pré et post formation et entretien individuel.

### Les + de la formation :

- formation développée pour et par les soignants
- directement utilisable quel que soit le métier

**Lieu :** Centre de formation de Vitry ou Toulouse

**Coût total :** 800 €

**Possibilité de financement :** Pôle emploi

**Programme et durée** : 4 jours (28h)

1<sup>ère</sup> Partie : 2 jours (8+6h), Seconde partie : 2 jours (8+6h)

## Première partie

### Jour 1

#### 9h-13h

- ✓ Théorie
- ✓ Introduction et présentation de la méthode
- ✓ Origine, développement, formations, origine historique, équipement, principes fondamentaux, principes de base, objectifs, indications, contre-indications...

#### 14h-18h

- ✓ Pratique
- ✓ Alignement postural : l'importance du bilan initial
- ✓ Les principes de base

### Jour 2

#### 8h-11h

- ✓ Pratique
- ✓ Les principes de base (suite)
- ✓ Apprentissage des exercices préparatoires
- ✓ Observation et Mise en pratique pédagogique
- Analyse du mouvement, techniques d'enseignement, verbalisation, utilisation des images
- Apprentissage des exercices « clés » de la méthode. Pour chaque exercice : construction de l'exercice, analyse du mouvement, erreurs fréquentes, modifications possibles
- Développement du sens de l'observation
- Correction par des images, des stimulations tactiles ou verbales
- Initiation aux techniques d'enseignement propres à la méthode
- Réflexion sur les applications possibles en Kinésithérapie

#### 11h-14h

- ✓ Prévention, thérapie, évaluation des risques, conduite d'une séance ou d'un groupe : spécificités des pathologies emblématiques (rachialgies, obésité, post-partum...)
- ✓ Conclusions sur la méthode

## Seconde partie

Acquisition des principes fondamentaux de la méthode par la pratique

- ✓ Maîtrise des exercices dits « clés »
- ✓ Apprentissage de nouveaux exercices à des niveaux plus avancés
- ✓ Préparation d'une séance à partir des bilans statiques et dynamiques
- ✓ Entraînement à l'enseignement individuel et collectif
- ✓ Modification des exercices à des fins thérapeutiques
- ✓ Elaboration de programmes personnalisés au travers d'Ateliers de rééducation

## Jour 1

### 9h-13h

- ✓ Pratique
- ✓ Rappels
- ✓ Echauffement global
- ✓ Apprentissage des exercices sur tapis avec et sans accessoires
  - Descriptif, démonstration et pratique, objectifs en thérapie
  - Analyse du mouvement, techniques d'enseignement, verbalisation, utilisation des images
- ✓ Observation, Mise en situation pédagogique, Utilisation des bilans posturaux

### 14h-18h

- ✓ Théorie
- ✓ Introductions aux gros accessoires (ballon, roll foam, barril...)
- ✓ Généralités sur les populations dites spéciales
- ✓ Rappels sur le périnée, la rééducation abdominale, application possibles en neurologie, rééducation respiratoire, prise en charge de la personne alitée, au fauteuil, personne âgée, sportif de haut niveau

## Jour 2

### 8h-11h

- ✓ Pratique échauffement global
- ✓ Exercices adaptés aux populations spéciales
- ✓ Mise en situation pédagogique

### 11h-14h

- ✓ Elaboration de programmes de rééducation

**Mots-clés :** Exercice – Pilates - Maladie chronique – Mouvement - Douleur

## Références

- Pilates' Return to Life Through Contrology, Joseph Hubertus Pilates, William Miller, janvier 1998
- Perfect Pilates : L'art de modeler son corps, Martine Curtis-Oakes, Jocelyne Aloy-Sexstone, mai 2005
- Pilates Anatomy, Rael Isacowitz, Karen Clippinger, Human Kinetics, 2011
- L'intérêt de la méthode Pilates dans la prise en charge des lombalgies non spécifiques, Morgane Guirkingier, mémoire DE kinésithérapie, 2013
- Méthode Pilates, *Anne Dufour & Patricia Riveccio*, Hachette Bien-être, 2014
- La méthodes Pilates : des origines à nos jours, Joseph Pilates , Judd Robbins, Lin Van Heuit Robbins, 2014
- Le guide complet du Pilates : Un manuel structuré pour un savoir-faire professionnel, Alan Herdman , Gill Paul , Le courrier du Livre, 2015
- La bible du Pilates, Jo Ferris, Guy Trédaniel, 2016
- Hubertus Joseph Pilates. The Biography, Javier Pérez Pont, Esperanza Aparicio Romero, 2017
- Pilates : Variations avec accessoires. Santé, bien-être, préparation physique. 33 exercices, 400 variations, Anne-Flore Joulneau, Amphora, 2017
- Encyclopédie du Pilates. Blandine Montagard de Beurmann, Flammarion, 2018