

Formation « Le PILATES en kinésithérapie »



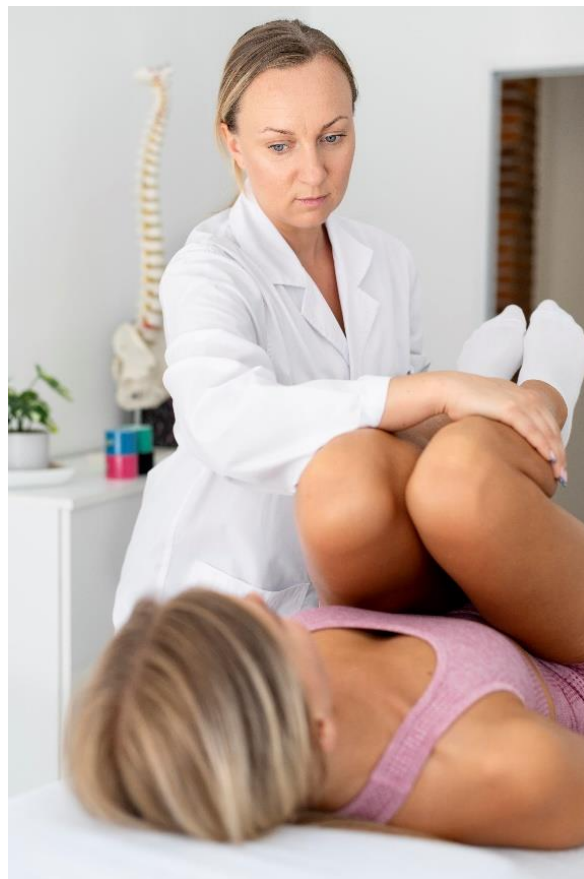
Objectifs pédagogiques

- évaluer ses connaissances initiales sur le centre du corps et sur les pathologies du dos
- connaître l'histoire, les principes de la méthode Pilates
- comprendre l'importance des principes de base en Pilates (les référentiels) pour augmenter la prise de conscience posturale du patient dans les exercices et dans la vie quotidienne
- maîtriser la respiration latérale thoracique en Pilates et savoir l'enseigner au patient pour augmenter leur stabilité pendant les exercices
- comprendre comment utiliser les exercices avec mouvement des jambes pour augmenter la stabilité lombo-abdomino-pelvienne, plus particulièrement dans le cadre de la lombalgie chronique et de troubles de la sphère pelvi-périnéale
- comprendre comment utiliser les exercices avec mouvement des bras pour augmenter la stabilité thoracique et scapulaire, plus particulièrement dans le cadre de la dorsalgie et cervicalgie chronique
- utiliser une vingtaine d'exercices de Pilates sur tapis ainsi que leurs adaptations avec petit matériel (cercles, petits ballons, bande élastique)

- intégrer la méthode Pilates en rééducation et développer un programme d'exercices en fonction du bilan effectué et des spécificités de la pathologie
- être capable de mettre en place un programme (séance) complète de Pilates
- savoir adapter l'exercice par rapport aux besoins posturaux du patient
- vérifier la progression de ses connaissances permises par cette formation

À qui s'adresse cette formation ?

Cette formation s'adresse à tous les kinésithérapeutes et thérapeutes en général qui veulent accompagner leurs patients dans des séances de rééducation en utilisant les exercices de la méthode Pilates.



Programme de la formation

Module 1 – PILATES : LE PILIER DU SPORT SANTÉ

Module 2 – LA METHODE PILATES

Module 3 – LE PILATES ET LA POSTURE

Module 4 – LES EXERCICES DE PILATES MATWORK

➤ **Module 1 – PILATES : LE PILIER DU SPORT SANTÉ**

Dans ce premier module :

Vous étudiez les bases du **Sport-Santé**

Vous prenez conscience de l'importance de l'**activité physique** et du fait qu'elle doit être adaptée et bien dosée pour augmenter le niveau de Santé

Vous découvrez pourquoi et comment le Pilates peut augmenter **le niveau de santé**

Vous allez comprendre comment le Pilates favorise aussi la **récupération** mentale à travers les exercices de respiration

➤ **Module 2 – LA METHODE PILATES**

Dans ce deuxième module :

Vous découvrez l'**origine** et les intégrations modernes de **la méthode Pilates**

Vous découvrez les 8 principes de Joseph Pilates à la base de sa méthode appelée « **Contrology** » pour arriver au contrôle du corps et du mouvement

Vous apprenez les **10 valeurs fondamentales** à la base de la classification des exercices de Pilates

➤ **Module 3 – LE PILATES ET LA POSTURE**

Dans ce troisième module :

- Vous renforcez vos compétences sur l'**alignement neutre** statique et sur l'alignement neutre dynamique

- Vous découvrez **les 6 Principes de Conscience Posturale** pour un alignement idéal (neutre) : placement et stabilité du bassin, stabilité thoracique, scapulaire, placement cervical .. ;

-Vous apprenez comment enseigner la **respiration latérale thoracique**, ainsi que la séquence de connexion abdominale de la « power house »


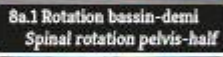


➤ Module 4 – LES EXERCICES DE PILATES MATWORK

Dans ce dernier module :

- Vous étudiez et vous pratiquez les exercices fondamentaux concernant les Principes de conscience posturale, comme les exercices de stabilisation du bassin, du buste, des omoplates et les exercices de mobilisation sur les 3 plans, pour la partie antérieure, latérale, postérieure en mettant l'accent sur l'isolation, mais aussi à quoi ils servent, les adaptations, les progressions et comment on les enseigne
- Vous apprenez comment programmer une Routine d'exercices Pilates équilibrée et complète

Outils pédagogiques

- Manuel illustré de 63 pages avec description détaillée de chaque exercice
- 20 vidéos d'exercices Pilates avec coaching pédagogiques et adaptations (3 heures)
- 60 questionnaires sous forme de QCM interactifs
- accès personnel à la plateforme digitale 24h/24, 7j/7 et à vie

8a.1-8a.2 DD TWIST-SIDE		ROTATION DU BASSIN-SPINAL ROTATION	
 <p>Option 1</p>	<p>POSITION DE DEPART Pour l'exercice 8a option 1 :</p> <p>Couché sur le dos, la colonne neutre et les bras sur le tapis en légère diagonale, paumes des mains vers le bas, omoplates stabilisées, jambes en adduction, cheville en flexion plantaire, en appui sur le bout des orteils.</p> <p>Pour l'exercice 8a option 2 :</p> <p>Couché sur le dos, la colonne imprimée et le bassin en légère inclinaison postérieure. Jambes parallèles et en adduction dans les airs avec les genoux fléchis, flexion plantaire des chevilles, orteils légèrement pointés (position tablette). Bras allongés sur le côté, paumes de mains vers le plafond.</p>		
 <p>8a.1 Rotation bassin-demi Spinal rotation pelvis-half</p>			
 <p>Option 2</p>			
 <p>8a.2 Rotation bassin-complet Spinal rotation pelvis-full</p>			
RESPIRATION	<ul style="list-style-type: none"> - INSPIRER rester sur place - EXPIRER, activer le Centre, garder les jambes en adduction et faire une rotation de la partie inférieure du tronc, permettant aux deux jambes de s'abaisser vers le tapis sur un côté - INSPIRER faire une rotation du tronc pour revenir à la position de départ <p>Répéter de l'autre côté</p>		
MODIFICATIONS	<ul style="list-style-type: none"> - Mettre une serviette derrière la tête si besoin pour garantir une bonne position neutre de départ - Dans l'option 1 si le profil postural ne permet pas de pouvoir stabiliser les omoplates avec les paumes de mains vers le bas, les retourner vers le plafond. - Mettre une balle ou une serviette pliée en boule entre les genoux à presser en phase d'expiration pour faciliter la connexion abdominale, ou simplement presser un genou contre l'autre pour activer les adducteurs. 		
ESSENCE	<p>Rotation du bassin (petits et grands obliques). Stabilisation scapulaire et thoracique</p>		
FOCUS	<p>Maintenir les deux épaules sur le tapis pendant la rotation du bassin. Aller aussi loin dans l'amplitude du mouvement que la stabilisation du buste le permet. Attention à ne pas mettre des tensions dans le haut du corps (épaules, cou, visage).</p>		
OPTIONS	<p>Pour progresser :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passer de l'Option 1 à l'Option 2 - Faire l'exercice en 4 temps ou en 2 temps avec une respiration inversée qui demande encore plus de stabilité. <p>INSPIRER garder les jambes en adduction et faire une rotation de la partie inférieure du tronc, permettant aux deux jambes de s'abaisser vers le tapis sur un côté</p> <p>EXPIRER contracter les abdominaux et faire une rotation du tronc pour revenir en position initiale.</p>		