



Intégrer le PILATES en rééducation rachidienne

MAJ le 07.01.2025

Programme

Modalité et méthode HAS : Formation présentielle

CONTEXTE DE L'ACTION

Cette formation est pour tous les professionnels souhaitant apprendre la méthode Pilates et son utilisation quotidienne en rééducation. À l'issue de la formation, le professionnel sera capable de mettre en place un protocole de rééducation adapté aux pathologies les plus courantes du rachis, mais également de proposer une activité physique adaptée, issue de la méthode, sous forme de cours individuel ou de cours collectifs. Il saura également corriger, positionner ou encore adapter les 16 premiers mouvements de la méthode.

La formation comprendra notamment des vidéos de rééducation et des cas cliniques à mettre en pratique tout au long de ces trois jours.

Pour ce faire, vous apprendrez à :

- choisir, adapter et maîtriser les différentes positions du niveau 1
- mettre en relation un groupe musculaire avec un mouvement précis
- gérer un cours de Pilates et sa construction
- mettre en place les techniques d'équilibre, et le travail de mobilité
- l'usage d'accessoires (bosu, swiss ball, ballon paille, cerceau ...)
- et enfin quoi proposer comme exercices lors d'une prise en charge de pathologie du dos comme l'hyperlordose lombaire, l'hypercyphose, le spondylolisthésis, l'arthrose ou encore le patient sway back...

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Connaître l'origine et les référentiels de la méthode.
- Comprendre l'anatomie et la physiologie des éléments afin de proposer une rééducation adaptée.
- Connaître les 16 mouvements de base, leur description, quels muscles sont engagés, et leurs utilisations.
- Concevoir un exercice adapté aux pathologies rachidiennes et le modifier par l'ajout d'accessoires et de variantes.
- Concevoir un protocole de rééducation avec utilisation du Pilates dans le cadre de scoliose, hyperlordose, hypercyphose, spondylolisthésis, sway back, arthrose et hernie discale

LISTE DES PUBLICS CIBLES

Kinésithérapeutes DE

PRÉ-REQUIS

Il n'y a pas d'autre prérequis pour s'inscrire à cette formation que d'être professionnel dans l'une des professions ciblées

DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

La durée de la formation : 21 heures

Sur 3 journées

Effectif max : 14 pers

PROFIL DU(DES) FORMATEUR(S)

Marie Reboul

PROGRAMME

Module 1 : Qu'est-ce que le pilates ?

Objectif : connaître l'origine et les référentiels de la méthode.

- Définition
- Les 8 Principes de la méthode

- Les 5 référentiels du corps
- Indications, matériels : quelles utilisations et dans quels contextes

Texte, photos, vidéos et questionnaire d'évaluation en fin de séquence.

Module 2 : Rappels anatomiques et physiologiques du tronc et périnée

Objectif : comprendre l'anatomie et la physiologie des éléments afin de proposer une rééducation adaptée.

- Arthrologie de la colonne vertébrale (vertèbres, disques)

Les muscles superficiels :

- Le trapèze
- Le grand dorsal
- L'élévateur de la scapula
- Le grand et petit rhomboïde

Les muscles intermédiaires :

- muscle dentelé postérosupérieur
- muscle dentelé postéro inférieur

Les muscles profonds de la colonne :

- les muscles érecteurs du rachis
- les interépineux
- les transverses épineux

Anatomie de la paroi abdominale :

- le droit de l'abdomen
- l'oblique externe
- l'oblique interne
- le transverse
- Anatomie du plancher pelvien
- Physiologie de base et maîtrise de la respiration, de l'engagement du centre
- Muscle diaphragme

Texte, photos, vidéos et questionnaire d'évaluation en fin de séquence.

Module 3 : construction d'un cours + cas pratique

Objectif : Savoir proposer un cours précis et adapté

- Réalisation d'un échauffement (avec placement des référentiels)
- Le corps de la séance alternant exercices de mobilité et de renforcement
- Le retour au calme

Texte, photos, vidéos et questionnaire d'évaluation en fin de séquence.

Module 4 : les 16 premiers mouvements de base

Objectif : Connaître les 16 mouvements de base, leur description, quels muscles sont engagés, et leurs utilisations.

- Hundred
- Shoulder bridge
- Scissor
- One leg circle
- One leg stretch
- Double leg stretch
- Rolling like a ball
- Leg pull prone
- Push up
- Side kick
- Single leg kick
- Side bend
- Swan dive
- Roll up
- Swimming à 4 pattes
- Spine twist

Texte, photos, vidéos et questionnaire d'évaluation en fin de séquence.

Module 5 : Point d'attention et adaptation pour la bonne installation du patient

Objectifs : Connaître les principales douleurs et point d'attention pour veiller à la bonne installation du patient

Respiration

Placement du bassin

Placement de la cage thoracique

Stabilisation et mobilité scapulaire

Placement de la tête et de la colonne cervicale

Module 6 : Tableau récapitulatif de la relation mouvements de pilates /muscles engagés, leurs évolutions et d'autres propositions.

Objectifs : Concevoir un protocole de rééducation avec utilisation du Pilates

Mises en situation pratiques comprenant le raisonnement clinique accompagnant le traitement kinésithérapique (exercices types filmés avec des vrais patients pour chaque pathologie, groupes musculaires et contre-indications).

Cas cliniques avec mises en situation réelles de patients avec pathologie expliquée, adaptation des mouvements et l'utilisation d'accessoires.

Texte, photos, vidéos et questionnaire d'évaluation en fin de séquence.

Conclusion

Evaluation finale

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

De manière générale :

- 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.
- Méthodes interrogatives : Brainstorming collectif ; évaluations, questionnements sur des thématiques spécifiques.

- Remise d'un pré-questionnaire à remplir par les stagiaires en début de session, collecté par l'organisme de formation permettant d'évaluer les connaissances et compétences concernant le thème de la formation
- Remise d'un post-questionnaire (idem au pré questionnaire) à remplir par les stagiaires en fin de session, collecté par l'organisme de formation permettant d'évaluer les connaissances et compétences acquises sur le thème de la formation
- Remise d'un questionnaire d'évaluation de la formation, en fin de session, collecté par l'organisme de formation permettant d'évaluer le degré de satisfaction des stagiaires et les points à améliorer.

MOYENS TECHNIQUES

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation (accès handicapé).

Plateau technique adapté à la formation : tables d'examen cliniques, pièces anatomiques, instruments de mesure, matériels nécessaires à la réalisation de la formation (tapis, ballon de Klein, cercle Pilat, bandes élastiques, Ballon paille, ballon lestés, arc baril, bloc yoga, rouleau mousse, squelette colonne vertébral)

Documents supports de formation projetés (Diaporama).

Support de cours remis en version papier à chaque participant

Exposés théoriques.

Mise en situation : démonstration par l'intervenant, pratique en binôme encadrée et évaluée par l'intervenant.

Etude de cas concrets : Échange avec les stagiaires sur les examens cliniques, les propositions thérapeutiques, l'adéquation entre pathologies, dysfonctions et traitements et l'évaluation des traitements.

Mise en commun des problématiques rencontrées en cabinet et des actions d'amélioration.

Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

1. Un « questionnaire de préformation » est adressé à chaque participant, en amont de la formation sur lequel il doit indiquer :
 - Son degré de motivation
 - L'impact que doit avoir cette formation dans sa pratique
 - S'il a des motivations précises qui l'ont poussé à s'y inscrire

- Une auto-évaluation en amont sur chacun des objectifs du programme de la formation
Ce questionnaire est adressé au formateur en amont de la formation.

- 2. Pré / post test : Questionnaire sur le contenu de la formation (en pré questionnaire en début de session et en post questionnaire en fin de session) permettant d'évaluer les connaissances et compétences acquises.
Les résultats du questionnaire sont transmis au formateur au début et à la fin de la formation.

- 3. Remise d'une grille d'évaluation « à chaud », en fin de formation, concernant l'appréciation de l'organisation et du contenu de la formation.
Ce questionnaire est adressé au formateur après la formation.

- 4. **Attestation de fin de formation, avec évaluation des acquis de la formation par rapport aux objectifs**