

2023

# Programme de formation PILATES ET KINESITHERAPIE



## QUELQUES INFORMATIONS CHIFFRÉES

Cette formation a déjà été **suivie par 108 stagiaires**.

L'évaluation de leur **satisfaction** se monte à **100%**.

(taux de retour de l'enquête : **100 %**)

Le **taux de réussite** (objectifs atteints) est de **100 %**.

Le **taux de participation** est de **100%**.



# PILATES ET KINESITHERAPIE

## Objectifs (professionnels)

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Comprendre d'après les dernières données de la littérature en quoi le Pilates peut-être un outil de rééducation dans toute pathologie entraînant une instabilité lombo-abdo-pelvienne.
- Approfondir le concept d' « instabilité lombo-abdo-pelvienne » plus particulièrement dans le cadre de la lombalgie chronique et de troubles de la sphère pelvi-périnéale.
- Apprendre par différents tests à établir un bilan de cette stabilisation lombo-abdo - pelvienne basé sur les derniers articles « evidence based ».
- Disposer d'une soixantaine d'exercices de Pilates sur tapis ainsi que leurs multiples adaptations avec petit matériel (cercles, rouleaux, petits ballons, swissball).
- Intégrer la méthode Pilates en rééducation et développer un programme d'exercices en fonction du bilan effectué et des spécificités de la pathologie.
- Transmettre les compétences nécessaires au thérapeute pour enseigner en cours de groupe sur tapis (matwork) en fonction du niveau, des besoins et des objectifs du patient.
- Apporter les compétences nécessaires au thérapeute pour enseigner en cours de groupe sur tapis (matwork) à une clientèle recherchant l'expertise du kinésithérapeute pour pratiquer le Pilates comme activité physique à visée préventive.

## Catégorie et but

La catégorie prévue à l'article L.6313-1 est : Action de formation

## Public

Le public concerné est : Masseur Kinésithérapeute DE libéraux ou salariés

## Effectif :

15 participants

## Pré -requis

Les conditions d'accès sont :

- diplôme d'état de MKDE
- étudiant en IKMK 4<sup>ème</sup> année (justificatif inscription IFMK)



**CHLOE&CORE Organisme de formation Chloé Maillard**

[www.chloeandcore.com](http://www.chloeandcore.com) 2 rue Jordi Carbonell i Tries 66000 PERPIGNAN

tel : 0685163790

n°déclaration d'activité : 76660225466

## Durée

Cette formation se déroulera en 21 heures sur 3 jours.

Nombre d'heures théoriques : 3h30

Nombre d'heures pratiques : 17h30

## Tarif

Cette formation est dispensée pour un coût de 700euros TTC (éligible FIFPL)

## Modalités et délais d'accès

L'inscription est réputée acquise lorsque :

- l'acompte (300€) a été réglé
- la convention de stage est complétée et signée
- le règlement intérieur paraphé et signé

**Les délais d'accès à l'action sont : 3 jours maximum avant le début de l'action présentielle**

## Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

### Méthodes et outils pédagogiques

**Méthodes pédagogiques :** *démonstrative, mise en pratique, tables rondes, travail de groupe avec élaboration de séances et démonstration en classe complète.*

**Outils pédagogiques :** *diaporamas, vidéos, paperboard, bassin anatomique, tapis, petit matériel Pilates (stabilizer, yogaball, swissball, cercles, rouleaux)*

**Supports pédagogiques :** *le syllabus en format papier est remis à chaque stagiaire le premier jour du stage. Le support numérique comportant les annexes (articles, documents) est envoyé par mail à l'issue du stage*

### **Prise en compte du handicap :**

Nos salles de formation sont situées dans des hôtels ou bâtiments classé ERP 5, facilitant l'accès des personnes en situation de mobilité réduite et malvoyantes (accès aux locaux, déplacements dans les locaux, toilettes dédiées) .

La prise en charge du stagiaire peut-être faite chaque jour devant la porte d'entrée du lieu de formation et le stagiaire peut-être raccompagné chaque soir jusqu'à la sortie de l'immeuble.

D'une manière générale, lorsque nous recevons dans nos locaux de formation des personnes handicapées, nous faisons un point préalable avec notre client pour obtenir des précisions sur la nature du handicap et sur les moyens que nous pourrions mettre en œuvre pour rendre son séjour le plus confortable possible. A l'issue de ce point, nous informons le client des moyens que nous mettrons en œuvre. Nous pouvons également transmettre au stagiaire, sur demande, les supports de formation au format adapté en amont de la formation.

**En cas de handicap, contactez-nous afin de mettre en place l'équipement adapté.**



**CHLOE&CORE Organisme de formation Chloé Maillard**

[www.chloeandcore.com](http://www.chloeandcore.com) 2 rue Jordi Carbonell i Tries 66000 PERPIGNAN

tel : 0685163790

n°déclaration d'activité : 76660225466

## Éléments matériels de la formation

Salle de formation : rétroprojecteur + paperboard

Equipements divers mis à disposition : petit matériel à disposition des stagiaires (ballons, cercles, rollers)

Documentation : bibliographie + annexes avec articles

***Le stagiaire devra se munir d'un tapis de sol.***

## Compétences formateur

La formation est assurée par Chloé Maillard MKDE et Instructeur Pilates (

## Contenu

**JOURNEE 1 (9h-17h30)** *pause matin 15min- pause déjeuner 1H-pause après midi 15min*

### Matin : Théorie

- La technique Pilates : technique de stabilisation lombo-abdo-pelvienne. Bases théoriques, bilan et applications thérapeutiques
- Utilisation du « stabilizer » comme instrument de bilan et de biofeedback

### Après-midi : Pratique

- Apprentissage des principes de bases leurs adaptations avec petit matériel
- Apprentissage des exercices d'échauffement

**JOURNEE 2 (9h-17h30)** *pause matin 15min- pause déjeuner 1H-pause après midi 15min*

### Matin : Pratique

- Enseignement d'1 heure de Pilates : séance enchaînée instruite par l'enseignante
- Apprentissage de 7 exercices et leurs adaptations avec petit matériel

### Après-midi : Pratique

- Apprentissage de 7 exercices et leurs adaptations avec petit matériel
- Mise en situation : les participants programment par groupes de 3 ou 4 une séance adressée à des sujets sains. Chaque groupe utilise un seul « petit matériel » (cercle, rouleau, yoga ball ou swiss ball puis l'enseigne aux autres participants
- Table ronde : échanges et conseils sur la gestion du groupe.

**JOURNEE 3 (9h-17h)** *pause matin 15min- pause déjeuner 1H-pause après midi 15min*

### Matin : Pratique et théorie



**CHLOE&CORE Organisme de formation Chloé Maillard**

[www.chloeandcore.com](http://www.chloeandcore.com) 2 rue Jordi Carbonell i Tries 66000 PERPIGNAN

tel : 0685163790

n°déclaration d'activité : 76660225466

- Enseignement d'1 heure de Pilates : séance enchaînée instruite par l'enseignante
- Apprentissage de 7 exercices et leurs adaptations avec petit matériel
- Enseignement théorique : étude approfondie de pathologies associant une instabilité lombo-abdo-pelvienne (troubles de la statique pelvienne, incontinence urinaire d'effort, pubalgie, lombalgie chronique, diastasis)

#### Après-midi : Pratique

- Mise en situation : les participants programment par groupes de 3 ou 4 une séance pour un groupe de patients avec une pathologie donnée en tenant compte de l'apprentissage théorique de la matinée. Ils l'enseignent ensuite aux autres participants.
- Table ronde : échanges et conseils sur la mise en place de séances de groupes

## Suivi et évaluation

### Exécution de l'action

Les moyens permettant de suivre l'exécution de l'action sont :

- mise à disposition de tout le petit matériel (cercles, ballons, rollers, coussins etc...) avec un set par participant.
- vidéo de e-learning avec accès illimité sur la plateforme Physioacadémie

### Modalités d'évaluation des résultats (ou d'acquisition des compétences)

Les moyens mis en place pour déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances ou les gestes professionnels précisés dans les objectifs sont :

- évaluation des acquis en ligne avec la vidéo de e-learning
- évaluation des acquis avec un questionnaire papier en fin de formation



**CHLOE&CORE Organisme de formation Chloé Maillard**

[www.chloeandcore.com](http://www.chloeandcore.com) 2 rue Jordi Carbonell i Tries 66000 PERPIGNAN

tel : 0685163790

n°déclaration d'activité : 76660225466