



Programme Formation Pilates Matwork Niveau 1

Pilates Matwork Niveau 1 Cette formation propose, après avoir resitué l'histoire de la méthode et de son créateur, de décrire, pratiquer et critiquer les principes fondamentaux et les 22 mouvements du niveau 1 ou fondamental.

Chaque exercice sera décrit et pratiqué avec précision dans sa version classique tout en accordant une place aux variations contemporaines.

L'accent sera porté sur la pédagogie et le rythme afin que chaque stagiaire acquière la compétence nécessaire à la construction d'un cours de Pilates Matwork équilibré et de qualité.



Équipe pédagogique

David Patros
Kinésithérapeute et professeur de Pilates

Cyril Castaldo
Kinésithérapeute et Ostéopathe du sport, directeur SSK Formation

Julien Guillout
Kinésithérapeute, Ostéopathe DO,
Responsable Pédagogique

Pilates Matwork Niveau 1

Objectifs

- 1 | 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-abdomino-pelvienne.
- 2 | Approfondir le concept d' « instabilité lombo-abdomino-pelvienne » dans le cadre de la lombalgie chronique.
- 3 | Apprendre par différents tests à établir un bilan de cette stabilisation lombo-abdomino-pelvienne basé sur les derniers articles « evidence based ».
- 4 | Disposer d'une trentaine d'exercices de Pilates sur tapis ainsi que leurs multiples adaptations avec petit matériel (cercles, rouleaux, petits ballons).
- 5 | Intégrer la méthode Pilates en rééducation et développer un programme d'exercices en fonction du bilan effectué et des spécificités de la pathologie.



Public concerné

Masseur Kinésithérapeute, Masseur Kinésithérapeute et Ostéopathe

Nombres d'heures de formation

28 heures de théorie et de pratique

Méthode pédagogique

Modalités pédagogiques

Analyse des pratiques Professionnelles :

- En réalisant un temps dédié avec les participants pour définir les besoins en formation adaptée aux objectifs de la formation.
- En s'appuyant sur des référentiels et recommandations actualisés.
- En prenant en compte l'expérience et le vécu professionnel des participants.
- En réalisant des analyses critiques et constructives des pratiques réalisées, par rapport à la pratique attendue.

Acquisition et Perfectionnement des connaissances et compétences.

- En utilisant une pédagogie active, affirmative et interrogative.
- En réalisant des ateliers et des mises en situations pratiques.
- En restituant les résultats aux professionnels avec un temps d'échange.

Contexte

Cette formation s'inscrit dans le cadre de l'approfondissement des connaissances des pratiques diagnostiques, des prises en charges thérapeutiques et de l'amélioration des compétences des masseurs kinésithérapeutes dans les domaines de la rhumatologie, de la traumatologie, de l'orthopédie, de la médecine du sport autour de cas cliniques relevant de la rééducation des patients lombalgiques chroniques non spécifiques.

Les instabilités lombo-abdo-pelviennes et les pathologies fonctionnelles qui en découlent sont démontrées. La gymnastique Pilates permet une ré-harmonisation entre muscles locaux et les muscles globaux.

Cette technique a toute sa place en rééducation du contrôle moteur mais également en prévention.

En effet, de plus en plus de personnes recherchent la qualité et la sécurité de séances réalisées par un kinésithérapeute pour la pratique régulière d'une activité physique, permettant au thérapeute d'élargir son activité en organisant des cours de groupes de Pilates.

Résumé/Objectifs pédagogiques :

L'objectif principal est de considérer l'influence musculo-squelettique sur la région lombo-pelviennes et thoracique. Cette action de formation a également pour but d'évaluer sous forme de bilan kinésithérapeutique les tissus mous, la douleur et la posture ayant une influence sur la sphère abdomino-pelviennes.



Objectifs spécifiques

Les participants connaîtront les rapports anatomiques, de plus seront alertés sur les contre-indications, les précautions et les règles de la non douleur à respecter.

Les participants en binôme seront capables de réaliser les techniques et exercices de traitement avec l'aide de l'enseignant.

Journée 1

9h00-12h30

- Accueil
- Pratique personnelle sous la forme d'un cours de niveau fondamental donné à l'ensemble du groupe.
- Présentation de la méthode et des principes Pilates
- Présentation
- Historique / Biographie de Joseph Pilates
- Les accessoires Pilates
- Les principes Pilates
- Echange avec les stagiaires sur les examens cliniques, les propositions thérapeutiques, l'adéquation entre pathologies et traitements et l'évaluation des traitements

12h30-14h00 Pause déjeuner

14h-18h

- Mise en pratique des principes : Enseignement et travail en atelier
- Etude de cas/mise en situation/Travail en binôme
- Mouvements préparatoires
- Théorie
- Les exercices préparatoires ont pour objectif de sensibiliser les participants aux principes fondamentaux :
 - respiration, bassin neutre, engagement du centre pour stabilisation du bassin et de la colonne lombaire, stabilisation des omoplates, isolation des bras et des jambes par rapport au centre.
 - En prenant conscience de ces points, les participants enrichissent leur proprioception et cela facilite leur apprentissage et leur capacité à s'auto-corriger.
 - Ces exercices se pratiquent allongé, assis ou debout.
 - Toute préparation de cours de Pilates doit contenir au moins un exercice de chacune des séries suivantes.
 - Pratique des 9 séries préparatoires
 - Mouvements Pilates
 - Chaque exercice sera traité en rubriques : objectif, position de départ, mouvement, nombre de répétitions, indications pédagogiques, erreurs communes, adaptations, analyse musculaire, images, récapitulatif de la catégorie d'exercices.
 - Pratique collective puis en binôme alternant pratique et enseignement par chaque exercice.
 - Evaluation et régulation formatrice des mises en situation par l'intervenant



: inter activité formateur/apprenant

Journée 2

9h00-12h30

- Demande feedback et ressentis + définition Pilates
- Pratique personnelle sous la forme d'un cours de niveau fondamental donné à l'ensemble du groupe.
- Travail pédagogique d'enseignement en atelier - 2 par 2 - au groupe
- Echange avec les stagiaires sur les examens cliniques, les propositions thérapeutiques, l'adéquation entre pathologies et traitements et l'évaluation des traitements
- Mouvements (suite)
- Le cours est débuté par le placement du corps. Il est intéressant de démarrer debout car nous sommes dans cette position pendant une grande partie de la journée mais la posture est parfois subie.

MOUVEMENTS :

- Etude de cas/mise en situation/Travail en binôme
 - Evaluation et régulation formatrice des mises en situation par l'intervenant
- : inter activité formateur/apprenant

12h30-14h00 Déjeuner

14h00-15h30

- Mouvements (suite)

15h30-15h45 Pause

15h45-18h

- Révisions pratiques
 - Echange avec les stagiaires sur les examens cliniques, les propositions thérapeutiques, l'adéquation entre pathologies et traitements et l'évaluation des traitements
 - Evaluation et régulation formatrice des mises en situation par l'intervenant
- : inter activité formateur/apprenant

Journée 3

9h00-12h30

- Questions / Récapitulatif des deux premiers jours
- Echange avec les stagiaires sur les examens cliniques, les propositions thérapeutiques, l'adéquation entre pathologies et traitements et l'évaluation des traitements
- Etude de cas/mise en situation/Travail en binôme
- Pratique personnelle sous la forme d'un cours donné à l'ensemble du groupe.
- Théorie sur la pédagogie appliquée au Pilates
- Travail pédagogique d'enseignement en atelier



12h30-14h Pause déjeuner

14h-15h30

- Mouvements (suite)

16h15-16h30 Pause

16h30-18h

- Silent drills
- Echange avec les stagiaires sur les examens cliniques, les propositions thérapeutiques, l'adéquation entre pathologies et traitements et l'évaluation des traitements
- Etude de cas/mise en situation/Travail en binôme
- Evaluation et régulation formatrice des mises en situation par l'intervenant : inter activité formateur/apprenant

Journée 4

9h00-12h30

- Pratique personnelle sous la forme d'un cours donné à l'ensemble du groupe.
- Echange avec les stagiaires sur les examens cliniques, les propositions thérapeutiques, l'adéquation entre
- pathologies et traitements et l'évaluation des traitements
- Travail pédagogique d'enseignement en atelier
- Travail d'observation
- Etude de cas/mise en situation/Travail en binôme
- Evaluation et régulation formatrice des mises en situation par l'intervenant : inter activité formateur/apprenant

12h30-14h Pause déjeuner

14h-18h

- Silent drills
- Echange avec les stagiaires sur les examens cliniques, les propositions thérapeutiques, l'adéquation entre pathologies et traitements et l'évaluation des traitements
- Etude de cas/mise en situation/Travail en binôme
- Evaluation de la pratique en tant qu'élève et professeur. La session pourra être filmée afin de donner un retour avec recommandations aux stagiaires.



Bibliographie

1. A Pilates' Primer: Pilates' Return to Life Through Contrology and Your Health (Millennium), Joseph H. Pilates édition Paperback 2006
2. Pilates – Rael Isacowitz édition Human Kinetics 2006
3. Pilates Workbook on the ball : Illustrated Step-by-Step Guide, Ellie Herman édition LAY-FLAT-BINDING 2003
4. Pilates Props Workbook : Illustrated Step-by-Step Guide, Ellie Herman édition LAY-FLAT-BINDING 2004
5. Abdominaux : arrêter le massacre ! Dr Bernadette De GASQUET édition MARABOUT 2009
6. Anatomie du Mouvement, Blandine Calais-Germain Eastland Press 1985
7. Dynamic Alignment Through Imagery, Eric Franklin Human Kinetic 2012
8. Pelvic Power, Eric Franklin édition GREMESE 2012
9. Essentiel Matwork DVD STOTT Pilates édition Merrithew entertainment 2007
10. L'intérêt de la "pro" synergie abdomino-pelvienne dans le cadre de la rééducation pelvienne pour incontinence urinaire à l'effort - Els Bakker / C. Fayt Kinésithérapie scientifique n°492 octobre 2008
11. Effects of Pilates exercise Programs in people with chronic low back pain. A systematic Review PMC 2015 (PMC4602949)
12. Movement perspectives - Peak Performance Pilates Jennifer Stacey 2007
13. Stott Pilates comprehensive Matwork Merrithewpublishing 2015
14. Innovations in Pilates - Matwork for health and wellbeing Anthony Lett / Kenyi Diaz 2015
15. Teaching Pilates - Jane Paterson, Butterworth - Heinemann - Elsevier 2009
16. Pilates - A teacher's Manual Geweniger / Bohlander, Springer 2014
17. Perfect Pilates : L'art de modeler son corps - Martine Curtis-Oakes, Vigot 2005



“ Depuis plus de 10 ans, SSK Formation a toujours eu à coeur de proposer aux kinésithérapeutes des stages de qualité, avec les meilleurs formateurs de la région. J'adresse un sincère merci à tous les lecteurs de cet ouvrage spécifique. Conçu pour vous par nos experts, ce manuel vous aidera à mettre en pratique un enseignement de haut niveau auprès de vos sportifs qui exigent l'excellence. À bientôt dans l'un de nos centres, pour continuer à vous accompagner dans nos meilleures formations. ”

« Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin. »

Amicalement,

Cyril Castaldo

*Kinésithérapeute, Ostéopathe
Formateur et Directeur de SSK Formation*



Afin de mieux s'adapter aux spécificités de chaque métier, SSK lance de nouvelles entités :



415 Avenue des Chabauds,
13320, Bouc Bel Air

09 72 52 64 04

lelia@ssk-formation.com

www.ssk-formation.com

ABONNEZ-VOUS !

