

**PROGRAMME DE FORMATION**

**PILATES MASTER CLASS**

**RESUME & OBJECTIFS :**

Un trouble postural est une mauvaise attitude maintenue longtemps.

Le stress (attitude en repli sur soi), la posture de travail ou de jeux (ordinateur et tablettes), de nombreuses pathologies rhumatismales (spondyle arthrite ankylosante, lombalgie, dorsalgie....) ou respiratoire (asthme, mucoviscidose, DDB....) induisent des troubles posturaux. Ces troubles posturaux induisent des douleurs, des raideurs articulaires.

Les douleurs ne sont pas les seules conséquences du trouble postural, la raideur thoracique génère une diminution de la compliance majorant les pathologies respiratoires. La raideur articulaire et l'hypotonie des muscles profonds favorisent la perte de l'équilibre

Cette formation centrée sur le renforcement des muscles profonds, l'assouplissement articulaire, et le travail de la ventilation offre un outil particulièrement adapté dans le renforcement de l'équilibre, la lutte contre l'enraidissement prend sa source dans la méthode Pilates

Elle donne aux kinésithérapeutes de nouveaux outils pour améliorer chez leurs patients : posture, équilibre, souplesse, prise de conscience du corps et ventilation. Après un bref rappel sur la statique normale et pathologique et ses conséquences, des consignes et exercices spécifiques sont travaillés, adaptés à chaque pathologie. Au travers des exercices proposés, le rôle du masseur-kinésithérapeute est aussi d'apprendre aux patients à se prendre en charge dans les différentes pathologies chroniques.

Cette technique est donc très pertinente chez les séniors, après chirurgie bariatrique, dans le travail des pathologies du rachis, des pathologies respiratoires et chez la femme enceinte et dans nombreuses pathologies neurologiques.

**Objectif 1 :** Evaluer les difficultés rencontrées dans la mise en application de la technique dans la pratique professionnelle

**Objectif 2 :** Evaluer les acquis des précédents modules en situation de cours et en « one to one »

**Objectif 3 :** Savoir adapter les exercices en fonction des pathologies et des personnes (perfectionnement)

**Objectif 4 :** Identifier mes compétences à développer

- Tour de table interactif avec les stagiaires :
  - Qu'ont-ils retenu des principes de base de la méthode Pilates ?
  - Discussion autour des difficultés rencontrées dans la mise en pratique de la méthode.
- Travail de groupe :
  - Tour à tour, chacun des stagiaires encadre l'ensemble du groupe dans la réalisation d'une séquence d'exercices. A l'issue, analyse de la séquence et recherche d'amélioration.
- Travail en binôme :
  - Animation en « one to one » de séquences d'exercices avec ou sans utilisation de petit matériel, adaptées à des pathologies spécifiques choisies par le formateur.

PUBLIC CONCERNE	METHODES PEDAGOGIQUES	PREREQUIS
Masseurs-kinésithérapeutes Cadres de Santé 10 participants maximum	Cours théoriques – Séquences pratiques. Méthode expositive et affirmative-démonstrative-participative-interrogative	MKDE
INTERVENANTS	DUREE	HORAIRES
<b>Michèle VIVARES TOLEDO :</b> Masseur-Kinésithérapeute, Professeur et Formatrice PILATES	Nombre de journées : 1 Nombre d'heures : 7h Théorie : 1h / Pratique : 6h	Jour 1 : 9h-12h30 / 14h-17h30
COUT	QUEL FINANCEMENT ?	
300 euros Eligible FIFPL	<b>Pour les libéraux :</b> Demande de prise en charge par le FIF PL à effectuer sur le site : <a href="http://www.fifpl.fr/">http://www.fifpl.fr/</a>	<b>Pour les salariés :</b> Après accord du financement de votre employeur, une convention est établie entre les deux établissements.
INSCRIPTION	ANNULATION	LIEU DE LA FORMATION
Cette formation étant soumise à quota, la limite d'inscription est fixée à 3 semaines avant le début du stage. • par mail : <a href="mailto:epk@epkmontpellier.fr">epk@epkmontpellier.fr</a> • par téléphone : 04 99 23 23 09	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moins de 3 semaines avant la date de début du stage : remboursement 50%</li> <li>• Le jour même du stage : il n'y a pas de remboursement.</li> </ul> <i>Si le nombre de participants est insuffisant, l'E.P.K. se réserve le droit d'annuler un stage 15 jours avant sa date de début : remboursement des frais d'inscription.</i>	Cabinet de Mme Vivarès - Domaine des Vautes - 877, Rue Paul Valéry - 34980 Saint-Gély-du-Fesc

## Déroulé pédagogique

Type d'action	Horaires et/ou durée	Objectifs (pourquoi ?)	Titres	Contenu (Quoi ?)	Méthode pédagogique (Comment ?)	Méthode d'évaluation
Présentielle	15 mn	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analyse des pratiques professionnelles et Identifier mes compétences à développer</li> <li>Définir les besoins et attentes des participants en termes de formation</li> </ul>	Evaluation des connaissances	1- Questions relatives aux attentes des participants en fonction du type d'activité professionnelle  2- Questions relatives à l'état des lieux des connaissances théoriques en Lymphologie	Méthode interactive et participative  Tour de table interactif	QCM d'évaluation de début de formation.
<b>Matin</b>						
Type d'action	Horaires et/ou durée	Objectifs (pourquoi ?)	Titres	Contenu (Quoi ?)	Méthode pédagogique (Comment ?)	Méthode d'évaluation
Présentielle	1h	1/ Evaluer les difficultés rencontrées dans la mise en application de la technique dans la pratique professionnelle	Les principes de base de la méthode Pilates	Discussion autour de ce qui a été retenu et des difficultés rencontrées dans la mise en pratique de la méthode.	<b>Séquence théorique</b> Méthode interactive et participative	
Présentielle	2h15	2/ Evaluer les acquis des précédents modules en situation de cours et en « one to one »		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Travail de groupe :</b> Tour à tour, chacun des stagiaires encadre l'ensemble du groupe dans la réalisation d'une séquence d'exercices. A l'issue, analyse de la séquence et recherche d'amélioration.</li> <li><b>Travail en binôme :</b> Animation en « one to one » de séquences d'exercices avec ou sans utilisation de petit matériel, adaptées à des pathologies spécifiques choisies par le formateur</li> </ul>	<b>Séquence pratique</b> Méthode démonstrative & participative	Pour chaque manœuvre Identification des points à améliorer Correction par le formateur
Présentielle	2h15	3/ Savoir adapter les exercices en fonction des pathologies et des personnes (perfectionnement)		Cas concrets virtuels (à partir de cas concrets virtuels les participants élaborent un programme de cours avec petit matériel ainsi que les corrections pour chaque exercice en fonction de la pathologie)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tour à tour, chacun des stagiaires encadre l'ensemble du groupe dans la réalisation d'une séquence d'exercices. A l'issue, analyse de la séquence et recherche d'amélioration.</li> <li><b>Travail en binôme :</b> Animation en « one to one » de séquences d'exercices avec ou sans utilisation de petit matériel, adaptées à des pathologies spécifiques choisies par le formateur</li> </ul>	<b>Séquence pratique</b> Méthode démonstrative & participative

## ENSEIGNEMENT PERMANENT DE LA KINESITHERAPIE

IFMK - 1702 rue Saint Priest - 34090 Montpellier

Tél : 04 99 23 23 09

E-mail : [epk@epkmontpellier.fr](mailto:epk@epkmontpellier.fr) Site : <http://www.epkmontpellier.fr>

N° Siret : 47889745700030 - Code APE : 8542Z

Enregistré sous le n° 91 34 01 127 34 auprès du Préfet de Région

Après-midi						
Type d'action	Horaires et/ou durée	Objectifs (pourquoi ?)	Titres	Contenu (Quoi ?)	Méthode pédagogique (Comment ?)	Méthode d'évaluation
Présentielle	1h	4/ Identifier ses compétences à développer	Identifier ses difficultés ainsi que les plans d'amélioration à mettre en œuvre.	<p><b>Analyse des difficultés rencontrées :</b> Evaluation par le formateur des acquis et des techniques en cours d'acquisition durant les ateliers pratiques. Analyse pour chaque participant des difficultés rencontrées au cours de chaque atelier.</p> <p><b>Se fixer des objectifs d'amélioration :</b> Travail de réflexion</p>	<p><b>Séquence théorique</b> Méthode interrogative et réflexive Travail en groupe et individuel</p>	QCM d'évaluation de fin de formation
Présentielle	15 mn	Evaluation de l'impact de la formation	Evaluation des connaissances	Questions relatives au contenu de la formation	<p><b>Séquence théorique</b> Méthode interrogative</p>	QCM de fin de formation
Non présentielle		Evaluation du centre de formation et de l'impact de la formation sur la pratique professionnelle	Evaluation à distance	Questions relatives à la mise en pratique des acquis de la formation dans l'activité professionnelle	Méthode interrogative et réflexive	Grille d'évaluation Cas clinique