



Pilates Thérapeutiques

« Maitriser les fondamentaux et personnaliser les exercices »

MAJ le 22.12.2025

Programme

Modalité et méthode HAS : Formation présentielle

CONTEXTE DE L'ACTION

Le module ACQUISITION est indispensable pour les professionnels souhaitant intégrer le Pilates comme outil de gymnastique active en rééducation, afin d'optimiser la récupération et l'autonomie des patients.

Vous explorerez ses origines, son évolution et son intégration progressive aux techniques thérapeutiques modernes.

Ce module vous permettra d'assimiler les principes du Pilates et d'appréhender son champ d'application en rééducation fonctionnelle.

Vous apprendrez à exécuter et enseigner une 30aine d'exercices issus des répertoires « Matwork » 1&2, ainsi que leurs variations favorisant la progression des patients.

Vous développerez la capacité d'adapter les exercices aux besoins spécifiques de chaque patient, en tenant compte de leur condition physique et de leurs pathologies.

Enfin, vous apprendrez la méthode de la construction d'un entraînement individualisé qui puisse s'intégrer facilement à vos techniques de rééducation.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1. Explorer les origines et les concepts fondamentaux de la méthode Pilates.
2. Comparer les différentes approches du Pilates et situer le Pilates à visée thérapeutique dans une démarche de rééducation fonctionnelle
3. Expliquer les notions de neutralité et de centrage à l'aide de modèles scientifiques et les relier aux recommandations actuelles pour la prise en charge de pathologies telles que la lombalgie.
4. Définir les principes de placement en Pilates favorisant la stabilisation lombo-pelvienne et scapulo-thoracique, et les appliquer en fonction des recommandations actuelles pour la prise en

charge des pathologies musculosquelettiques.

5. Appliquer les règles de construction d'un exercice Pilates et concevoir des variations adaptées aux besoins individuels, notamment grâce à l'intégration d'accessoires
6. Maîtriser l'enseignement d'une trentaine d'exercices en guidant et corrigeant précisément l'exécution, avec et sans accessoires
7. Adapter de manière précise les exercices aux objectifs thérapeutiques et savoir ajuster ses méthodes au cours de la pratique
8. Réaliser un bilan initial permettant d'évaluer la pertinence des exercices Pilates et de sélectionner ceux les plus adaptés aux besoins du patient
9. Élaborer un protocole individualisé en intégrant le Pilates de manière cohérente avec les autres interventions kinésithérapiques, selon la pathologie et les objectifs de rééducation
10. Accompagner la progression du patient avec une approche pédagogique, en développant l'autocorrection et l'autonomie dans sa rééducation.

LISTE DES PUBLICS CIBLES

Kinésithérapeute

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 : 20 pers

PROFIL DU(DES) FORMATEUR(S)

Karine Weyland, Kinésithérapeute DE

ou

Alexandra Furlan, Kinésithérapeute DE

PROGRAMME

J1 matin

Ouverture & présentations

Origines & concepts fondamentaux du Pilates

Pratiques existantes et présentation de la pratique thérapeutique Anatomie fonctionnelle en lien avec le centrage et la neutralité : applications aux pathologies communes

J1 après-midi

Placements utilisés en Pilates et favorisant l'activation de la stabilisation lombo-pelvienne et scapulo thoracique (TP)

Définition des principes Pilates originaux et des principes de placement Pratique collective pour acquisition des référentiels posturaux et musculaires aux exercices

J2 matin

Construction des exercices Pilates

Exercices : apprentissage, mise en pratique, et réflexions sur l'utilisation en rééducation (TP)

J2 après-midi Suite des exercices (TP)

Rôle des centres et applications des concepts en rééducation

Révisions des exercices vus et pratique collective

J3 matin

Fin des Exercices (TP)

J3 après-midi

Théorie sur la personnalisation des exercices avec accessoires Mise en pratique de la lecture posturale & théorie musculaire (TP)

Ateliers d'élaboration de séance individuelle en fonction des profils et pathologies (TP)

Synthèse sur l'utilisation du Pilates en rééducation

Clôture de formation

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 formationCe 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**