



INSTITUT NATIONAL  
DE LA KINÉSITHÉRAPIE

# FORMATION PILATES MATWORK NIVEAU 1 : ESSENTIEL

## DUREE

3 JOURS (21 heures)

## NOMBRE DE STAGIAIRES

- Minimum : 8 (sauf cas exceptionnels)
- Maximum : 20

## ENSEIGNANTES

Chloé MAILLARD – Masseur-Kinésithérapeute – Enseignante en méthode Pilates et pelvipérinéologie,

Julie BES – Masseur-Kinésithérapeute, DU prise en charge diagnostique et thérapeutique des pathologies fonctionnelles périnéales.

## Public concerné:

Masseurs-Kinésithérapeutes

## Prérequis :

Diplôme d'État de Masso-Kinésithérapie

## OBJECTIFS

- 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-abdopelvienne.
- 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-abdopelvienne 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).
- 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.

➤ 3 rue Lespagnol  
75020 PARIS

tél : 01 44 83 46 71

[secretariat@ink-formation.com](mailto:secretariat@ink-formation.com)  
[www.ink-formation.com](http://www.ink-formation.com)

N° de déclaration d'activité : 11 75 489 83 75  
ce numéro ne vaut pas agrément de l'état  
Libeller les chèques à l'ordre de sarl INK



INSTITUT NATIONAL  
DE LA KINÉSITHÉRAPIE

## PROGRAMME

### **Premier jour : 9h00-12h30 & 14h00-17h30**

#### **Matin : théorie**

- La technique Pilates : technique de stabilisation lombo-abdo-pelvienne
- Bases théoriques, bilan et applications thérapeutiques

#### **Après-midi : pratique**

- Utilisation du « stabilizer » comme instrument de bilan et de biofeedback
- Apprentissage des 5 principes de base du Pilates

### **Deuxième jour : 9h00-12h30 & 14h00-17h30**

#### **Matin : pratique**

- Apprentissage des exercices d'échauffement
- Apprentissage de 7 exercices et leurs adaptations avec petit matériel

#### **Après-midi : pratique**

- Enseignement d'1 heure de Pilates
- Apprentissage de 7 exercices et leurs adaptations avec petit matériel

### **Troisième jour : 9h00-12h30 & 14h00-17h30**

#### **Matin : pratique**

- Enseignement d'1 heure de Pilates
- Apprentissage de 7 exercices et leurs adaptations avec petit matériel

#### **Après-midi : pratique**

- Mise en situation : les participants tour à tour programment une séance pour un groupe de patients avec pathologie donnée et l'enseignent par petits groupes.
- Echanges et conseils sur la gestion du groupe.

➤ 3 rue Lespagnol  
75020 PARIS

tél : 01 44 83 46 71

[secretariat@ink-formation.com](mailto:secretariat@ink-formation.com)  
[www.ink-formation.com](http://www.ink-formation.com)

N° de déclaration d'activité : 11 75 489 83 75  
ce numéro ne vaut pas agrément de l'état  
Libeller les chèques à l'ordre de sarl INK

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES MISES EN OEUVRE

Notre partie formation continue utilisera les standards de la pédagogie en formation d'adulte. Les savoirs et savoir-faire portant sur notre thématique ont énormément évolué au cours des dernières années. Les recommandations se sont-elles aussi développées et harmonisées permettant des consensus plus marqués de prise en charge.

Les stagiaires n'arrivent pas « vierges de savoirs », mais avec des savoirs souvent obsolètes. Afin de résoudre cette problématique, différentes méthodes pédagogiques sont employées en alternance, au fur et à mesure du déroulement de la formation :

- Méthode participative - interrogative : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles.
- Méthode expérientielle : modèle pédagogique centré sur l'apprenant et qui consiste, après avoir fait tomber ses croyances, à l'aider à reconstruire de nouvelles connaissances
- Méthode expositive : le formateur donne son cours théorique, lors de la partie cognitive
- Méthode démonstrative : le formateur fait une démonstration pratique, sur un stagiaire ou un modèle anatomique, devant les participants lors de mise en application pratique
- Méthode active : les stagiaires reproduisent les gestes techniques, entre eux, par binôme.

Afin d'optimiser la mise en œuvre de ces méthodes, les formateurs sont également incités à utiliser au cours de la formation des outils favorisant l'interactivité et le travail collaboratif, tel que les applications **Kahoot** et **Poll Everywhere**.

Les supports et matériels mis à disposition sont :

- Projection PPT du cours, supports de cours imprimés et / ou clé USB reprenant le PPT
- Tables et matériels de pratiques

Par ailleurs, la formation est ouverte aux masseurs-kinésithérapeutes de profils variés exerçant dans des structures libérales ou des institutions de santé, avec pour objectif de favoriser les échanges et les débats entre les stagiaires et discussions. Chaque stagiaire pouvant être contributeur de la formation du groupe.

## MÉTHODES D'ÉVALUATION DE L'ACTION PROPOSÉE

- Questionnaire sur les pratiques professionnelles « pré » (pré-test) et « post formation » (post - test)
- Une analyse partagée des résultats du pré test est effectuée au cours des différents temps de la formation, avec analyse des écarts entre les réponses des participants et les réponses attendues en référence aux différentes recommandations
- Questionnaire de satisfaction immédiate
- Questionnaire à distance sur la satisfaction et le transfert des connaissances et compétences acquises en situation de soins