

## 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. (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat).

## PROGRAMME DE FORMATION

### PILATES Module 1 : Fondamental / POSTUROLOGIE ORTHO-DYNAMIQUE

#### 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'enraideissement 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 :** Connaître les principes fondamentaux de la correction posturale

**Objectif 2 :** Savoir guider et corriger les différents exercices

**Objectif 3 :** Savoir adapter les exercices en fonction des différentes pathologies

**Objectif 4 :** Savoir élaborer une démarche éducative

**Objectif 5 :** Se situer dans sa pratique au regard d'un cas concret

**Objectif 6 :** Identifier ses compétences à développer

Résolument active et participative, la méthode pédagogique choisie s'appuie sur le vécu des participants et les expériences de chacun. Les notions théoriques permettent ensuite au formateur de mettre un cadre facilitant la compréhension des interactions et des ressentis identifiés. Cette alternance d'exercices de réflexion sur leur mise en application permet une meilleure analyse des pratiques.

PUBLIC CONCERNÉ	MÉTHODES PÉDAGOGIQUES	PREREQUIS
Masseurs-kinésithérapeutes Cadres de Santé 10 participants maximum	Cours théoriques – Séquences pratiques. Méthode expositive et affirmative-démonstrative-participative-interrogative	MKDE
INTERVENANTS	DUREE	HORAIRES
Michèle VIVARES TOLEDO : Masseur-kinésithérapeute, Professeur et Formatrice PILATES	Nombre de journées : 3 Nombre d'heures : 21 Théorie : 9h / Pratique : 12h	Jour 1 : 10h-13h / 14h30-18h30 Jour 2 : 9h-12h30 / 14h-17h30 Jour 3 : 9h-12h30 / 14h-17h30
COUT	QUEL FINANCEMENT ?	
700 euros Eligible FIFPL	<b>Pour les libéraux :</b> Demande de prise en charge par le FIFPL 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> <p><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></p>	Cabinet de Mme Vivarès - Domaine des Vautes - 877, Rue Paul Valéry - 34980 Saint-Gély-du-Fesc

## 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. (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat).

### 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>Jour 1</b>						
Type d'action	Horaires et/ou durée	Objectifs (pourquoi ?)	Titres	Contenu (Quoi ?)	Méthode pédagogique (Comment ?)	Méthode d'évaluation
Présentielle	3h30	1/ Connaître les principes fondamentaux de la correction posturale	Principes fondamentaux	Cours magistral : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introduction</li> <li>- 8 principes de base</li> <li>- Rappel anat</li> <li>- La méthode Pilates adaptée aux pathologies du rachis, neurologiques, respiratoires, aux pathologies des seniors, de la femme enceinte et du post partum, aux pathologies psychosomatiques, aux pathologies spécifiques des sportifs et des musiciens</li> </ul>	<b>Séquence théorique</b>  Méthode expositive et affirmative	QCM d'évaluation de fin de formation
				Cours magistral : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mise en place d'un cours adapté</li> <li>- Les 25 mouvements et leurs composantes</li> </ul>		
Présentielle	3h30	2/ Savoir guider et corriger les différents exercices	Mise en pratique	Le formateur réalise un cours type. Les participants réalisent les exercices.  Chacun des 15 exercices est repris. Les participants donnent les consignes et corrigeant la réalisation.	<b>Séquence pratique</b>  Méthode démonstrative  Travail de groupe  <b>Séquence pratique</b>  Méthode participative  Travail en binôme	Pour chaque manœuvre Identification des points à améliorer Correction par le formateur
				Les apprenants rendent compte de leurs difficultés. Le formateur donne des pistes d'amélioration.		
<b>Jour 2</b>						
Type d'action	Horaires et/ou durée	Objectifs (pourquoi ?)	Titres	Contenu (Quoi ?)	Méthode pédagogique (Comment ?)	Méthode d'évaluation
Présentielle	1h30	1/ Retour sur les principes fondamentaux de la correction posturale	Principes fondamentaux	Rappel et réponses aux questions	<b>Séquence théorique</b>  Méthode participative	QCM d'évaluation de fin de formation
			Connaitre et comprendre 15 exercices de base			
Présentielle	2h	2/ Savoir adapter les exercices en fonction des pathologies	Mise en pratique	Le formateur oriente le choix des exercices en fonction des pathologies.  <b>Travail individuel :</b> Choisir des exercices adaptés à un objectif médical précis	<b>Séquence pratique</b>  Méthode participative  Travail en binôme	Pour chaque manœuvre Identification des points à améliorer Correction par le formateur

## 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. (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat).

Présentielle	3h30	<p>3/ Savoir élaborer une démarche éducative</p> <p>4/ Se situer dans sa pratique au regard d'un cas concret</p>	Cas concret n°1	<p><b>Travail de groupe :</b> Mme X. âgée de 75 ans consulte pour une perte d'autonomie. Il présente une cyphose dorsale, une rétraction des pectoraux et une ptose abdominale. Il a fait une chute récemment en butant dans un tapis à son domicile.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quel programme de rééducation lui proposez-vous ?</li> <li>• Sur quels critères allez-vous établir votre progression dans le choix des exercices ?</li> <li>• Quels conseils d'hygiène de vie donnerez-vous au patient ?</li> </ul> <p><b>Travail individuel :</b> 1 : Analyser sa pratique actuelle 2 : Fixer mes objectifs individuels d'amélioration</p>	<p><b>Séquence pratique</b></p> <p>Méthode participative</p> <p>Travail de groupe</p>	<p>Identification des points à améliorer</p> <p>Correction par le formateur</p>
--------------	------	--	-----------------	--	---	---

### Jour 3

Type d'action	Horaires et/ou durée	Objectifs (pourquoi ?)	Titres	Contenu (Quoi ?)	Méthode pédagogique (Comment ?)	Méthode d'évaluation
Présentielle	3h30	<p>1/ Savoir élaborer une démarche éducative</p> <p>2/ Se situer dans sa pratique au regard d'un cas concret</p>	<p><b>CAS CLINIQUES</b> (A partir de cas cliniques virtuels définis par le formateur, les participants construiront une démarche éducative, les conseils d'hygiène de vie, les exercices à proposer à domicile.)</p>	<p><b>Séquence 1 : Evaluation du degré d'autonomie du patient</b> <b>Mots clés :</b> éducation à la santé, capacités d'apprentissage, motivation. Cette évaluation préalable doit permettre au masseur-kinésithérapeute d'apprécier les capacités cognitives et les motivations du patient dans le domaine de la prise en charge des différentes pathologies.</p> <p><b>Séquence 2 : Mise en application à l'éducation du patient</b> <b>Mots clés :</b> apprentissage d'exercices d'auto rééducation et connaissance des règles d'hygiène de vie. Une information complète du patient sur sa pathologie, incluant les règles d'hygiène, de diététique, les exercices spécifiques recommandés, doit être délivrée à la fin de la prise en charge. Remise de documents explicatifs avec photos des exercices.</p> <p><b>Séquence 3 : Evaluation de l'objectif</b> <b>Mots clés :</b> règles d'hygiène de vie, évaluation. La mise en application des règles enseignées au patient impose un suivi et une actualisation régulière, qui sont fonction de l'évolution de son état.</p>	<p><b>Séquence pratique</b></p> <p>Méthode participative</p>	<p>QCM d'évaluation de fin de formation</p>

## 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. (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat).

Type d'action	Horaires et/ou durée	Objectifs (pourquoi ?)	Titres	Contenu (Quoi ?)	Méthode pédagogique (Comment ?)	Méthode d'évaluation
Présentielle	2h		Mise en œuvre	Sur des séquences de dix minutes, chaque participant guide un cours de groupe : consignes et corrections de chaque exercice sur l'ensemble des participants.	<b>Séquence pratique</b> Méthode démonstrative Travail de groupe	Pour chaque manœuvre Identification des points à améliorer Correction par le formateur
Présentielle	1h	3/ Identifier ses compétences à développer		<b>Analyse des difficultés rencontrées :</b> Evaluation par le formateur des acquis et des techniques en cours d'acquisition durant les ateliers pratiques. <b>Se fixer des objectifs d'amélioration :</b> Travail de réflexion	<b>Séquence théorique</b> Méthode interrogative et réflexive Travail en groupe et individuel	QCM d'évaluation de fin de formation
				Questions relatives au contenu de la formation		
Présentielle	15 mn	Evaluation de l'impact de la formation	Evaluation des connaissances	<b>Séquence théorique</b> Méthode interrogative	QCM de fin de formation	