

## PROGRAMME DE FORMATION

### PILATES Module 2 : Matwork & petit matériel / 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'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 :** 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 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 : 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 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> <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

## 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.
Jour 1						
Type d'action	Horaires et/ou durée	Objectifs (pourquoi ?)	Titres	Contenu (Quoi ?)	Méthode pédagogique (Comment ?)	Méthode d'évaluation
Présentielle	1h	1/ Evaluer la pratique de la compréhension et de la transmission des principes de base	Principes fondamentaux	- contrôle des connaissances - tour de table interactif avec les stagiaires : compréhension et transmission des principes de base de la méthode - Rappel des exercices de base - Mise en situation de cours et évaluation des acquis du précédent module	<b>Séquence théorique</b>  Méthode expositive et affirmative	QCM d'évaluation de fin de formation
	2h30		Connaitre et comprendre 15 exercices de base	- Mise en situation d'un cours adapté - Evaluation es acquis	<b>Séquence pratique</b>  Méthode participative  Travail en groupe & en binôme	
Présentielle	1h30	2/ Apprendre le répertoire d'exercices avec petit matériel : swiss ball, cercle, foarm-roller	Cours magistral	Le formateur réalise un cours type. Les participants réalisent les exercices.	<b>Séquence théorique</b>  Méthode expositive et affirmative	Pour chaque manœuvre Identification des points à améliorer Correction par le formateur
	1h30		Mise en pratique	<b>Séquence 1 : Travail de groupe</b> Le formateur réalise un cours type avec du petit matériel. Les participants réalisent les exercices. <b>Séquence 2 : Travail en binôme</b> Chacun des exercices est repris. Les participants donnent les consignes et corrigent la réalisation.	<b>Séquence pratique</b>  Méthode participative  Travail en groupe & en binôme	
			3/ Identifier ses compétences à développer	Analyser sa pratique actuelle		
Jour 2						
Type d'action	Horaires et/ou durée	Objectifs (pourquoi ?)	Titres	Contenu (Quoi ?)	Méthode pédagogique (Comment ?)	Méthode d'évaluation
Présentielle	1h30	1/ Etre capable d'apporter des corrections efficaces et sécuritaires	Petit matériel & sécurité	Le formateur explique les consignes pour chaque des exercices en fonction du matériel	<b>Séquence théorique</b>  Méthode expositive et affirmative	QCM d'évaluation de fin de formation
Présentielle	2h			Réaliser les exercices avec choix du petit matériel adapté et des consignes sécuritaires	<b>Séquence pratique</b>  Méthode participative  Travail en binôme	
Présentielle	1h30	2/ Savoir adapter les exercices en fonction des différentes pathologies : modifier	Cas concrets virtuels	Elaboration d'un programme de cours avec petit matériel ainsi que les corrections pour chaque exercice en fonction de la pathologie	<b>Séquence pratique</b>  Méthode participative  Travail en groupe	QCM d'évaluation de fin de formation

## 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	2h30	les exercices en fonction des personnes		Réalisation pratique des séquences d'exercices choisies	<b>Séquence pratique</b> Méthode participative Travail en binôme	
<b>Jour 3</b>						
Type d'action	Horaires et/ou durée	Objectifs (pourquoi ?)	Titres	Contenu (Quoi ?)	Méthode pédagogique (Comment ?)	Méthode d'évaluation
Présentielle	3h30	1/ Savoir élaborer une démarche éducative  2/ Se situer dans sa pratique au regard d'un cas concret	<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.)	Le formateur propose des pathologies. Les participants adaptent des séquences d'exercices en fonction des pathologies. Ils doivent être en mesure d'apporter des corrections efficaces et sécuritaires.	<b>Séquence pratique</b> Méthode participative Travail en binôme	Pour chaque manœuvre Identification des points à améliorer Correction par le formateur
Présentielle	2h30		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	
Présentielle	1h	3/ Identifier ses compétences à développer	Identifier ses difficultés ainsi que les plans d'amélioration à mettre en œuvre.	<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.  <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
Présentielle	15 mn	Evaluation de l'impact de la formation	Evaluation des connaissances	Questions relatives au contenu de la formation	<b>Séquence théorique</b> Méthode interrogative	QCM de fin de formation