

FORMATION INTEGRER LES TECHNIQUES DU PILATES DANS UN PARCOURS DE REEDUCATION FONCTIONNELLE (V01.2026)

INTRODUCTION

PILATES Fondamental

- *Anatomie basique et dans le mouvement, évaluation posturale
- *Anatomie basique et dans le mouvement (Par un Ostéopathe diplômé d'Etat)
- *Histoire du Pilates, principes de la méthode, référentiels
- *Les exercices fondamentaux et leurs options
- *Construction d'un cours fluide et cohérent (échauffement, corps de séance, étirements), gestion d'un groupe
- *TP avec retour personnalisé en contrôle continu.

PILATES AVEC PETIT MATERIEL : Swiss Ball, Foam Roller, Cercle, Base à picots, proprioception & Elastic band

- *Présentation du différent matériel et leurs atouts
- *Exercices fondamentaux et options plus difficiles avec ces matériels

PILATES THERAPIE & INTÉGRATION DU PILATES EN RÉÉDUCATION FONCTIONNELLE

- *Anatomie de la femme enceinte et du sénior (intervention sage-femme, psychomotricienne et ostéopathe)
- *Chronologie de la grossesse, période pré et post natale, reprise de l'activité physique, problématiques les plus fréquentes de la femme enceinte et les adaptations
- *Changements physiologiques du sénior, le vieillissement sur le plan moral (approche différente des cours), problématiques les plus fréquentes du sénior et les adaptations, le sénior en maison de retraite
- *Pilates thérapie (adaptation aux différentes problématiques du public, niveaux...)
- * Guide de Pratique : L'Intégration du Pilates en Rééducation Fonctionnelle
 1. Principes Fondamentaux Adaptés à la Clinique
 2. Objectifs Thérapeutiques Principaux
 3. Champs d'Application Clinique
 - Traumatologie & Orthopédie (Post-Lésionnel et Post-Opératoire)
 - Neurologie & Handicap
 - Rhumatologie & Pathologies Chroniques
 4. Méthodologie d'Intégration dans le Parcours de Soins
 5. Précautions et Contre-Indications
 6. Protocole Clinique : Pilates Thérapeutique & Lombalgie Chronique
 7. Utilisation du Matériel Pilates en Rééducation Fonctionnelle
 8. Synthèse Comparative pour le Praticien
 9. Adaptation du Pilates Tapis pour Patients Âgés (Sans passage au sol)
 10. Matériel Complémentaire pour Sécuriser la Pratique
- *Pilates et système nerveux
- *Construction d'une intervention senior en EPHAD
- *Construction de Cours pré et post natal
- *Les bienfaits du Pilates, (comme solution)
- *Exercices adaptés aux différentes problématiques (avec et sans matériel)
- *Echauffement, exercices, étirements, adaptés et en sécurité

STUDIO EVOLUTION

3 rue de Carlitte
31650 SAINT ORENS DE GAMEVILLE
Email: contact@studio-evolution.fr
Tel: 0658077729



**Ateliers TP de mises en situations d'enseignement*
**conseils posturaux pour la vie de tous les jours*
**utiliser le Pilates comme rééducation fonctionnelle et accompagnement au niveau : physique, neurologique, psychologique, pour permettre d'encadrer tous les handicaps (intervention éducatrice spécialisée et kinésologue)*

POUR CHAQUE PARTIE

**Correction sur les pratiquants*
**Capacité à adapter les exercices aux différents publics (modification/variation)*
**Ateliers de mises en situations d'enseignement*
**Complément pédagogique sur l'étirement en sécurité avec le matériel*
**Construction de cours fluides avec & sans matériel*
**TP d'enseignement*
**Evaluation des compétences en continu.*
**Retour personnalisé par le biais d'une grille d'évaluation de compétences.*

Profils des stagiaires

Elle vise notamment les masseurs-kinésithérapeutes, les enseignants en activité physique adaptée (APA), les ergothérapeutes, les psychomotriciens, les ostéopathes, les chiropracteurs, les éducateurs sportifs titulaires d'un diplôme permettant l'encadrement d'activités physiques, ainsi que les professionnels exerçant dans des structures de soins, de rééducation, de remise en forme ou en activité libérale.

Prérequis

- 20h de pratique personnelle préalable de la méthode Pilates
- Justifier d'exercer un métier cité dans la partie "profils stagiaires"

Objectifs pédagogiques

- Utiliser le Pilates dans un parcours de rééducation fonctionnelle
- Compétences en anatomie basique et dans le mouvement
- Evaluation posturale des élèves
- Capacité à adapter les exercices aux différents publics

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

L'équipe se compose de formateurs Pilates, mais également de spécialistes paramédicaux comme ostéopathe, psychomotriciennes, sage-femme, éducatrice spécialisée

Moyens pédagogiques et techniques

- Livret pédagogique au format PDF imprimable
- Vidéos pédagogiques de cours et d'exercices
- TP
- Mise à disposition en ligne de documents & supports (accessibilité à vie)
- Visio conférence sur demande

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

STUDIO EVOLUTION | 3 rue de Carlitte SAINT ORENS DE GAMEVILLE 31650 | Numéro SIRET: 79367396300021 | Numéro de déclaration d'activité: 76 31 08166 31 (auprès du préfet de région de: Région Languedoc-Roussillon- Midi-Pyrénées)

STUDIO EVOLUTION

3 rue de Carlitte

31650 SAINT ORENS DE GAMEVILLE

Email: contact@studio-evolution.fr

Tel: 0658077729



- Feuilles de présence.
- QCM et quiz au fur et à mesure de l'avancée de la formation
- TPs de mise en situation
- Evaluations écrites
- Evaluations orales
- Questionnaire de satisfaction