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

Intégrer les techniques du Pilates dans une démarche de prévention et d'accompagnement fonctionnel

52h - 1400€

Profils des stagiaires

- Masseur-kinésithérapeutes
- Ostéopathes
- Psychomotriciens
- Ergothérapeutes
- Professionnels en Activité Physique Adaptée (APA)
- Infirmiers
- Sages-femmes
- Chiropracteurs
- Éducateurs spécialisés

Prérequis

- Justifier de l'exercice d'une profession relevant des publics visés.
- Justifier d'au moins 20 heures de pratique personnelle de la méthode Pilates.

Objectifs :

La formation a pour objectif de permettre à des professionnels déjà qualifiés dans les domaines de la santé, de l'activité physique adaptée et de l'accompagnement fonctionnel d'acquérir une compétence complémentaire leur permettant d'intégrer de manière pertinente, adaptée et sécurisée les techniques issues de la méthode Pilates dans leur pratique professionnelle.

Elle ne vise pas à former des instructeurs de Pilates, mais à permettre aux professionnels de mobiliser certains principes, techniques et exercices issus de cette méthode comme outils complémentaires à leurs pratiques existantes, en fonction des besoins, des capacités et des limitations fonctionnelles des bénéficiaires.

Elle permet aux professionnels de sélectionner, adapter et mettre en œuvre des exercices, des progressions et du petit matériel (avec ou sans machines Pilates) afin de contribuer, selon leur champ d'intervention, au travail de la posture, de la mobilité, de la stabilité, du contrôle moteur, de la proprioception et des capacités fonctionnelles.

Compétences attestées :

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

C1. Analyser les capacités fonctionnelles, posturales et motrices du bénéficiaire, en identifiant ses besoins, ses limitations, les éventuelles contre-indications et les objectifs de sa prise en charge ou de son accompagnement, afin de déterminer la pertinence de l'intégration des techniques du Pilates et de définir les conditions adaptées et sécurisées de leur utilisation.

C2. Intégrer les techniques et exercices issus de la méthode Pilates dans un parcours d'accompagnement fonctionnel ou de prévention, en sélectionnant les exercices, les progressions, les adaptations et les modalités d'utilisation du petit matériel et/ou machines Pilates en fonction des capacités et limitations fonctionnelles du bénéficiaire et des objectifs de récupération, de maintien ou de prévention définis, afin de contribuer à l'amélioration ou au maintien de ses capacités fonctionnelles en toute sécurité.

C3. Adapter les techniques, les exercices et leurs modalités de réalisation aux publics, notamment les personnes âgées, les femmes en période pré ou postnatale et les personnes présentant un handicap ou des limitations fonctionnelles, en tenant compte de leurs capacités, des modifications physiologiques et biomécaniques et des risques identifiés, afin de proposer une pratique individualisée et sécurisée.

C4. Mettre en œuvre les techniques du Pilates au cours d'une séance d'accompagnement fonctionnel, en réalisant les démonstrations nécessaires, les corrections posturales, les adaptations en temps réel et l'utilisation appropriée du matériel, afin de développer les capacités fonctionnelles du bénéficiaire tout en prévenant les risques de blessure.

C5. Accompagner le bénéficiaire vers l'autonomie en transmettant les consignes, les repères corporels et les conseils posturaux adaptés, afin de permettre au bénéficiaire de réaliser les exercices en autonomie et d'intégrer durablement les principes du Pilates dans son quotidien.

C6. Évaluer l'évolution des capacités fonctionnelles du bénéficiaire au moyen d'observations cliniques, d'évaluations posturales et de critères de progression définis, puis ajuster le contenu du programme de Pilates afin d'assurer la continuité et l'efficacité du parcours d'accompagnement fonctionnel.

Programme

Fondamentaux du Pilates appliqués à la rééducation fonctionnelle

Anatomie fonctionnelle

- Partie 1 : Anatomie
  Ostéologie étude des os

Arthrologie étude des articulations
Myologie étude des muscles

- Partie 2 : Physiologie articulaire
  Terminologie articulaire
  Etude des mouvements

- Partie 3 : Physiologie du corps
  Les chaînes musculaires
  La respiration
  L'appareil cardio-respiratoire
  Modification du corps pendant l'effort

- Partie 4 : Les blessures, la Thérapie

- Partie 5 : anatomie dans le mouvement

Principes de la méthode Pilates

- Historique
- Principes fondamentaux
- Référentiels

Observation et analyse

- Observation posturale
- Analyse du mouvement
- Repérage des compensations
- Identification des capacités fonctionnelles

Exercices fondamentaux

- Apprentissage des exercices de base
- Variantes, options
- Progressions

Ateliers pratiques

- Corrections individuelles
- Pédagogie : points d'attentions, visualisations
- Mises en situation professionnelles
- Constructions de cours cohérents et fluides

Utilisation du petit matériel

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

Présentation et utilisation :

- Swiss Ball
- Foam Roller
- Cercle Pilates
- Balles sensorielles/rouleau de massage
- Élastiques Pilates
- Matériel de proprioception : bases à picots

Pour chaque matériel :

- indications pour le choix du matériel et la taille
- adaptations
- progressions
- sécurité

Travaux pratiques :

- Construction de séance fluide et cohérente selon niveaux
- Adaptation aux capacités fonctionnelles
- Corrections
- Pédagogie : points d'attentions, visualisations

Adaptation des techniques du Pilates aux différents publics

Femmes enceintes et post-partum

- Modifications physiologiques
- Contre-indications
- Adaptation des exercices
- Progression de la pratique

Personnes âgées

- Vieillissement fonctionnel
- Équilibre
- Prévention des chutes
- Adaptation des séances
- Intervention en EHPAD

Personnes présentant des limitations fonctionnelles

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

Les piliers du Pilates en rééducation:

- Comparatif : Pilates Classique /vs/ Pilates Clinique
- Les étapes d'un protocole de rééducation par le Pilates
- Les mécanismes neurophysiologiques du Pilates
- Applications en rééducation neurologique
- Les clés d'une séance à visée neurologique
- Comment le Pilates aide-t-il à déprogrammer la douleur chronique au niveau du système nerveux central ?
- Comment la respiration guidée en Pilates stimule-t-elle spécifiquement le nerf vague ?
- Guide de Pratique : L'Intégration du Pilates en Rééducation Fonctionnelle
- Objectifs Thérapeutiques Principaux : Stabilité centrale & Rachis, Mobilité segmentaire
- Proprioception & Équilibre, Économie d'effort
- Champs d'Application Clinique : Traumatologie & Orthopédie, Neurologie & Handicap, Rhumatologie & Pathologies Chroniques,
- Méthodologie d'Intégration dans le Parcours de Soin
- Précautions et Contre-Indications
- troubles musculo-squelettiques
- limitations neurologiques
- limitations fonctionnelles
- douleurs chroniques
- perte d'autonomie

Travaux pratiques

- Études de cas
- Adaptations
- Choix des exercices

Exercices de Pilates intégrés à un parcours de rééducation fonctionnelle

Construction d'une séance :

- définition des objectifs
- choix des exercices
- organisation de la séance
- progressivité
- adaptations
- sécurité

Animation :

- démonstration

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

- consignes
- corrections
- feedback

Travaux pratiques :

- conception de séances complètes
- animation

Évaluation

Épreuve n°1 : Étude de cas

Le candidat réalise une étude de cas écrite à partir d'un cas clinique anonymisé issu de sa pratique professionnelle. Il analyse les capacités fonctionnelles, posturales et motrices du bénéficiaire afin d'identifier ses besoins, ses limitations, les éventuelles contre-indications ainsi que les objectifs thérapeutiques visés par l'intégration des techniques du Pilates dans le parcours de rééducation.

Il justifie la pertinence du recours aux techniques du Pilates au regard de la situation du bénéficiaire et des objectifs de prise en charge. Il sélectionne et argumente le choix des exercices, des progressions, des adaptations et du petit matériel, en tenant compte des capacités, des besoins et des caractéristiques spécifiques du bénéficiaire.

Épreuve n°2 : Mise en situation professionnelle reconstituée sur une adaptation d'une séquence de Pilates

À partir de l'étude de cas réalisée dans le cadre de l'épreuve n°1, le jury confronte le candidat à une évolution de la situation du bénéficiaire, caractérisée par l'apparition d'une nouvelle limitation ou situation de handicap nécessitant une adaptation de la pratique.

Cette nouvelle contrainte est définie par le jury à partir du cas clinique anonymisé initialement traité par le candidat. Elle peut notamment nécessiter la réalisation des exercices de Pilates en position assise sur une chaise ou en fauteuil roulant. Les situations proposées sont choisies de manière à être cohérentes avec l'ensemble des métiers visés par la certification et peuvent notamment concerner une limitation motrice, une blessure, une perte de mobilité liée à l'âge ou toute autre situation nécessitant une adaptation de la pratique.

Le jury désigne un extrait de la séquence initialement conçue par le candidat que celui-ci doit adapter à cette nouvelle contrainte.

Le candidat dispose de 15 minutes de préparation, durant lesquelles il peut prendre des notes afin de préparer les adaptations nécessaires.

Il réalise ensuite une mise en situation professionnelle de 15 minutes devant le jury. Le bénéficiaire est joué par l'un des membres du jury, qui adopte les caractéristiques, capacités et limitations définies dans la situation proposée.

Le candidat adapte la séquence initialement conçue afin de maintenir les objectifs fonctionnels définis dans l'étude de cas, tout en tenant compte des capacités, des limitations et des besoins spécifiques du bénéficiaire.

Il sélectionne et adapte les exercices issus de la méthode Pilates, leur niveau de difficulté, leur progression ainsi que le petit matériel et/ou les machines Pilates utilisés. Il réalise les démonstrations nécessaires, formule des consignes adaptées et compréhensibles, observe l'exécution des mouvements et effectue les corrections posturales nécessaires.

Au cours de la mise en situation, le candidat adapte son intervention en temps réel en fonction des capacités, des limitations, des réactions et des éventuelles difficultés rencontrées par le bénéficiaire. Il veille à la sécurité de la pratique et propose, lorsque cela est nécessaire, des variantes ou des ajustements permettant de maintenir les objectifs fonctionnels définis tout en garantissant une pratique adaptée à la situation du bénéficiaire.

À l'issue de la mise en situation, le candidat participe à un entretien avec le jury. Celui-ci l'interroge notamment sur les choix pédagogiques retenus, les adaptations mises en œuvre et les précautions nécessaires dans cette nouvelle situation.

Le candidat justifie les adaptations réalisées, analyse les effets de son intervention et explique les évolutions qu'il proposerait dans le cadre de la poursuite de l'accompagnement.

Moyens pédagogiques

- Supports pédagogiques numériques
- Livret pédagogique
- Démonstrations
- Ateliers pratiques
- Études de cas
- Mises en situation professionnelles
- Petit matériel Pilates
- Feedback individualisé

Dispositif de suivi

- Feuilles d'émargement/relevés de connections
- Traçabilité des évaluations
- Grilles d'observation des compétences

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

- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de fin de formation