

**Perrine TRAMONI-PYO**

488 route d'Annecy 74290 Menthon Saint-Bernard

**CONTACT :**

Email: perrinetramoni.kine@gmail.com

Tel: 0642219627



*V1 maj le : 30/04/2023*

## **Programme et déroulé pédagogique de formation**

### **Formation Pilates - Mouvements de base en rééducation rachidienne**

#### **Programme**

**Durée :**

21 heures (3 journées consécutives)

**Modalités :**

Les formations ont lieu en présentiel.

Notre organisme de formation publie chaque début d'année un calendrier regroupant l'ensemble des sessions ouvertes sur nos thématiques de formation.

**Délais d'accès :** Inscription par mail possible jusqu'à 72 heures avant le début de la formation.

**Profils des stagiaires :** Tout professionnel de santé, APA, Coach sportif.

**Pré-requis :** Être professionnel de santé ou justifier d'une formation en physio-anatomie

**Formateur :** Marie Reboul

**Accessibilité :**

Vous êtes en situation de handicap et avez besoin d'une prise en charge particulière adaptée à votre situation ?

Contactez notre référente Handicap Perrine Tramoni.

Avec ou sans RQTH (Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé), Perrine TRAMONI vous accompagne dans le cadre de la loi pour l'égalité des chances, et porte une très grande attention aux situations spécifiques.

Dans le cas de besoins très particuliers, nous vous orientons vers des structures spécialisées.

Avant tout engagement, un premier contact est nécessaire pour étudier votre demande et décider ensemble de ce qui vous est le mieux adapté à votre situation.

#### **Objectifs pédagogiques**

**A l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de :**

- **Connaître l'origine et les référentiels de la méthode.**
- **Comprendre l'anatomie et la physiologie des éléments afin de proposer une rééducation adaptée.**
- **Connaître les 16 mouvements de base, leur description, quels muscles sont engagés, et leurs utilisations.**

- Concevoir un exercice adapté aux pathologies rachidiennes et le modifier par l'ajout d'accessoires et de variantes.
- Concevoir un protocole de rééducation avec utilisation du Pilates dans le cadre de scoliose, hyperlordose, hypercyphose, spondylolisthésis, sway back, arthrose et hernie discale.

## Contenu de la formation

- Définition connaître l'origine et les référentiels de la méthode.
- Les 8 Principes de la méthode
- Les 5 référentiels du corps
- Indications, matériels : quelles utilisations et dans quels contextes
- Évaluations :
  - Processus d'émargement papier et numérique
  - Création des attestations et remise des certifications
  - Travaux pratiques (enseignement d'un cours binômes)
  - Évaluation des acquis en fin de formation (orale et écrite)

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique :

La formation est menée par Marie REBOUL. Elle est également kinésithérapeute et formatrice professionnelle spécialisée dans l'enseignement du Pilates.

### Moyens pédagogiques et techniques :

- Pratique physique
- Ateliers
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quizz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.
- Matériels : vidéoprojecteur / Photos

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

- Feuilles de présence.
- Mises en situation / travaux pratiques tout au long de la formation
- Examen final écrit et pratique.
- Formulaires d'évaluation de la satisfaction de la formation.

### Horaires de formation :

*(susceptible d'être modifié selon le site d'accueil)*

- 8h30 / 11h00 : pratique physique
- 11h00 / 11h30 : pause
- 11h30 / 13h30 : enseignement théorique
- 13h30 / 14h30 : pause
- 14h30 / 17h00 : enseignement théorique

*4 heures de travaux personnels sont demandés en supplément.*

## Déroulé pédagogique

Programme : pilates					
	Jour 1	Objectif	Contenu	Méthode pédagogique	Méthode d'évaluation
8h30-9h05	Présentation de la formatrice et des participants	Démarrer la journée en se présentant à tour de rôle Prendre en compte les attentes des stagiaires et les difficultés rencontrées dans leur pratique quotidienne.	Présentation orale de la formatrice, ses qualifications et des différents participants  Tableau de note avec les attentes et les difficultés afin de revenir dessus à la fin de la formation.	Transmissive, participative	Aucun
9h05-9h30	Evaluation diagnostique	1. Connaître le niveau de l'apprenant avant la formation afin de mesurer la progression 2. Identifier les pré-requis de l'apprenant 3. Situer l'apprenant par rapport à son objectif de formation	Pré-test comprenant les informations clés à retenir et permettant d'identifier les lacunes des apprenants et de comparer ces réponses au post-test correspondant.	Interrogative	QCM papier
9h30-9h45			Pause		
9h45-11h15	Qu'est-ce que le pilates ?	Connaître l'origine et les référentiels de la méthode Pilates	Présentation de la méthode Pilates : Origine de la méthode Spécificité de la méthode 8 fondamentaux Présentation du matériel Pilates Objectifs et Bénéfices du Pilates	Transmissive Méthode démonstration - pratique	Powerpoint
11h15-12h15	Anatomie et physiologie du tronc et du périnée	Comprendre l'anatomie et la physiologie des éléments afin de proposer une rééducation adaptée. Savoir expliquer au patient simplement les éléments anatomiques entrant en jeu dans la méthode Pilates.  Applications des 5 principes de base : - Respiration - Placement du bassin - Placement de la cage thoracique - Stabilisation et mobilité scapulaire - Placement de la tête et de la colonne cervicale	Arthrologie de la colonne vertébrale (vertèbres, disques). Les muscles superficiels : Le trapèze; Le grand dorsal; L'élevateur de la scapula; Le grand et petit rhomboïde.  Les muscles intermédiaires : muscle dentelé postérosupérieur; muscle dentelé postéro inférieur.  Les muscles profonds de la colonne : les muscles érecteurs du rachis; les interépineux; les transverses épineux	Transmissive Méthode démonstration – pratique Utilisation de vidéo 3D du corps humain	Vidéos Powerpoint
12h15-13h45			Pause déjeuner		
13h45-15h15	Anatomie et physiologie du tronc et du périnée	Comprendre l'anatomie et la physiologie des éléments afin de proposer une rééducation adaptée. Savoir expliquer au patient simplement les éléments anatomiques entrant en jeu dans la méthode Pilates.  Applications des 5 principes de base : - Respiration - Placement du bassin - Placement de la cage thoracique - Stabilisation et mobilité scapulaire - Placement de la tête et de la colonne cervicale	Anatomie de la paroi abdominale : le droit de l'abdomen; l'oblique externe; l'oblique interne; le transverse  Anatomie du plancher pelvien  Physiologie de base et maîtrise de la respiration, de l'engagement du centre Muscle diaphragme	Transmissive Méthode démonstration – pratique Utilisation de vidéo 3D du corps humain	Vidéos Powerpoint
15h15-15h30			Pause		
15h30-17h20	Mise en pratique avec l'initiation aux 16 premiers mouvements de base	Théorie et pratique de chacun des 16 mouvements Technique Point d'attention Muscles engagés Adaptation des difficultés  Les adaptations possibles grâce aux outils Pilates. Découvrir, comprendre et mettre en pratique les référentiels Pilates. Connaître les principales douleurs et points d'attention pour veiller à la bonne installation du patient.	Technique Point d'attention Muscles engagés Adaptation des difficultés  Respecter les douleurs et les points d'attention pour veiller à la bonne installation du patient. Les référentiels pilates : démonstration et réalisation pratique.  Pour ce premier jour : - hundred - shoulder bridge - scissor	Transmissive Méthode démonstration – pratique de la part des participants	Power point et pratique active
17h20-17h30	QUIZ de fin de journée	Solidifier les connaissances acquises dans la séquence	QCM de différents types	Interrogative	QCM papier
<b>Sous-total (sans les pauses) : 7 heures</b>					

	Jour 2	Objectif	Contenu	Méthode pédagogique	Méthode d'évaluation
8h30-10h30	Mise en pratique avec l'initiation aux 16 premiers mouvements de base (partie 1)	Théorie et pratique de chacun des 16 mouvements Technique Point d'attention Muscles engagés Adaptation des difficultés	Technique Point d'attention Muscles engagés Adaptation des difficultés	Transmissive Méthode démonstration - pratique Approche boîte à outils	Démonstration pratique et active des participants
10h30-10h45			Pause		
10h45-12h45	Mise en pratique avec l'initiation aux 16 premiers mouvements de base (partie 2)	Les adaptations possibles grâce aux outils Pilates. Découvrir, comprendre et mettre en pratique les référentiels Pilates.	Respecter les douleurs et les points d'attention pour veiller à la bonne installation du patient. Les référentiels pilates : démonstration et réalisation pratique.	Transmissive Méthode démonstration - pratique Approche boîte à outils	Démonstration pratique et active des participants
12h45-14h15			Pause déjeuner		
14h15-16h15	Mise en pratique avec l'initiation aux 16 premiers mouvements de base (partie 3)	Connaître les principales douleurs et points d'attention pour veiller à la bonne installation du patient.	Pour ce deuxième jour : - one leg circle - one leg stretch et double leg stretch - rolling like a ball - leg pull prone - push up - side kick et single leg kick - side bend - swan dive - roll up - swimming à 4 pattes - spine twist	Transmissive Méthode démonstration - pratique Approche boîte à outils	Démonstration pratique et active des participants
16h15-16h30			Pause		
16h30-17h20	Pratique des mouvements appris	Ressentir les mouvements appris.	Exercice sur les différentes positions apprises précédemment pour en prendre conscience et les ressentir	Méthode démonstration - pratique	Démonstration pratique et active des participants
17h20-17h30	QUIZ de fin de journée	Solidifier les connaissances acquises dans la séquence	QCM de différents types	Interrogative	QCM papier
<b>Sous-total (sans les pauses) : 7 heures</b>					

Perrine TRAMON-PYO | 488 Route d'Annecy 74290 MENTHON SAINT-BERNARD | Numéro SIRET:92197676700019 |

Numéro de déclaration d'activité: 84740449374 ce numéro ne vaut pas agrément de l'Etat (auprès du préfet de région de: Auvergne rhônes alpes)

	Jour 3	Objectif	Contenu	Méthode pédagogique	Méthode d'évaluation
8h30-10h30	Intégrer le Pilates au sein de son activité professionnelle en cabinet libéral avec l'application du Pilates aux pathologies du rachis traitées en cabinet libéral	Savoir prendre en charge et rééduquer grâce au Pilates les pathologies du rachis suivantes : - Lordose lombaire - Hyper lordose - Cyphose dorsale - Sway back - Scoliose - Spondylolisthesis - Arthrose - Hernie discale	Présentation des pathologies, les bilans d'entrée et de prise en charge. La prise en compte des caractéristiques du patient et la mise en place du traitement grâce à la pratique Pilates.  Dans un second temps, mises en situation pratique pour chaque pathologie avec tirage au sort de cas clinique, présenté par chaque binôme, approuvé, corrigé et complété par la formatrice et les autres groupes.	Transmissive Méthode démonstration - pratique Approche boîte à outils Cas cliniques	Démonstration pratique et active des participants
10h30-10h45			Pause		
10h45-12h45	Exercer la méthode pilates	Savoir proposer un cours précis et adapté. Mettre en place les cours de Pilates dans la rééducation des patients. Respecter les consignes.  Légalité et fiscalité : mise au clair de la pratique Pilates hors conventionnement et de sa facturation. Bien que l'objectif de ce cours soit la pratique Pilates non rémunéré en tant qu'outils du thérapeute, nous prendrons quelques instants pour indiquer cet aspect du Pilates.	Réalisation d'un échauffement (avec placement des référentiels). Le corps de la séance alternant exercices de mobilité et de renforcement. Comment l'adapter à la rééducation et à une prise en charge individuelle. Le retour au calme.  Mise à jour de la légalité et de la fiscalité dans le cadre d'une pratique Pilates hors conventionnement.	Transmissive Méthode démonstration - pratique Approche boîte à outils	Power point et pratique active
12h45-14h15			Pause déjeuner		
14h15-16h15	Exercer la méthode pilates	Savoir proposer un cours précis et adapté. Mettre en place les cours de Pilates dans la rééducation des patients. Respecter les consignes.  Légalité et fiscalité : mise au clair de la pratique Pilates hors conventionnement et de sa facturation. Bien que l'objectif de ce cours soit la pratique Pilates non rémunéré en tant qu'outils du thérapeute, nous prendrons quelques instants pour indiquer cet aspect du Pilates.	Réalisation d'un échauffement (avec placement des référentiels). Le corps de la séance alternant exercices de mobilité et de renforcement. Comment l'adapter à la rééducation et à une prise en charge individuelle. Le retour au calme.  Mise à jour de la légalité et de la fiscalité dans le cadre d'une pratique Pilates hors conventionnement.	Transmissive Méthode démonstration - pratique Approche boîte à outils	Power point et pratique active
16h15-17h00	Cas cliniques	Connaître et reconnaître les cas cliniques.	Exercices variés sur le thème des cas cliniques majeurs.	Transmissive Interrogative	Power point et pratique active
17h00-17h15			Pause		
17h15-17h25	Evaluation finale	Evaluer les acquis de la formation	Similaire au QCM initial d'évaluation des connaissances, il permet d'évaluer les acquis des participants	Interrogative	QCM Papier
17h25-17h30	Questionnaire de satisfaction	Remise d'un questionnaire d'évaluation « à chaud » concernant l'appréciation de l'organisation et du contenu de la formation.	Évaluation des acquis par rapport aux objectifs, évaluation de l'instructeur et de la plateforme, avis sur l'organisme de formation. Note finale globale de la formation.	Interrogative	Google form
<b>Sous-total (sans les pauses) : 7 heures</b>					
<b>Total : 21 heures</b>					