

## Pilates au sol - fondamentaux

3 jours, soit 21 heures en présentiel  
avec Lucile VIGNAL

Formation réservée aux Masseurs-Kinésithérapeutes DE et Physiothérapeutes francophones

### OBJECTIFS :

- Découvrir la méthode Pilates : son histoire, ses principes et ses spécificités.
- Apprendre de nouveaux exercices utiles en rééducation : savoir les adapter aux pathologies, les expliquer et les corriger.
- Pouvoir créer un cours de Pilates individuel ou collectif.
- Être apte à reconnaître les faiblesses ou défauts des pratiquants (en placement ou en mouvement) et savoir les corriger.
- Permettre au thérapeute d'avoir des connaissances supplémentaires pour que les cours collectifs possèdent une dimension plus professionnelle grâce à l'expertise du kinésithérapeute.
- Disposer des exercices originaux et d'autres découlant de ceux-ci sur tapis.

### PROGRAMME :

- Historique de la méthode Pilates.
- Apprentissage des 8 principes fondamentaux et des 5 référentiels.
- Découverte des 34 exercices originaux : leurs positions de départ, les muscles moteurs et stabilisateurs, leurs points d'attention, leurs objectifs.
- Rappel anatomique en lien avec la méthode Pilates.
- La méthode Pilates et la rééducation.
- Réalisation des exercices originaux et de nouveaux par les pratiquants de la formation.
- Travail de réflexion en binôme permettant de se familiariser avec les exercices et de savoir les enseigner.

- **1er jour** : Lucile VIGNAL

09h30 *Accueil des participants*

10h - Présentation générale de la formation avec présentation du formateur, présentation du programme des 3 jours et présentation individuelle des participants (attentes, connaissances en Pilates...)

- Historique de la méthode Pilates et ses généralités puis les 8 principes

11h - Les 5 référentiels dans les postures de travail en Pilates (théorie et pratique 2 par 2)

12h30 *Déjeuner*

13h30 - Rappels anatomiques en lien avec la méthode Pilates (plancher pelvien, principaux muscles stabilisateurs et moteurs) et respiration thoracique

14h30 - Échauffements et 10 exercices de Matwork 1 (théorie et pratique)

17h - La méthode Pilates et les soins de kinésithérapie

18h *Fin de la journée*

# PROGRAMME

- **2ème jour** : Lucile VIGNAL

09h - Echange sur le programme de la veille

09h30 - Les 17 premiers exercices originaux de la méthode Pilates (théorie & pratique)

12h30 *Déjeuner*

13h30 - Gestion de cours individuels ou collectifs (théorie)

14h30 - Travail de réflexion en atelier sur des thèmes définis ensemble

18h *Fin de la journée*

- **3ème jour** : Lucile VIGNAL

09h - Echange sur le programme de la veille

09h30 - Les 17 derniers exercices originaux de la méthode Pilates (théorie & pratique)

12h30 *Déjeuner*

13h30 - Présentation des ateliers (chaque groupe présente son travail sous forme de cours ou séance aux autres)

16h - Questions diverses.

17h *Fin de la journée*

---

## METHODOLOGIES :

---

### Méthodes pédagogiques mises en œuvre :

Le format retenu pour cette formation est le format présentiel dans un même temps et un même lieu, ce qui permet le contact direct entre le formateur et les stagiaires, en s'appuyant sur les différentes méthodes pédagogiques ci-dessous, employées en alternance, au fur et à mesure du déroulement de la formation :

- **Méthode participative - interrogative** : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles, à partir de cas cliniques et des résultats des évaluations avant formation.

- **Méthode expérientielle** : modèle pédagogique centré sur l'apprenant et qui consiste, après avoir fait tomber ses croyances, à l'aider à reconstruire de nouvelles connaissances.

- **Méthode expositive** : le formateur donne son cours théorique, lors de la partie cognitive.

- **Méthode démonstrative** : le formateur fait une démonstration pratique, sur une stagiaire devant les participants lors des TP.

- **Méthode active** : les stagiaires reproduisent les gestes techniques entre eux en binôme.

### Afin d'optimiser la mise en œuvre de ces méthodes, les supports et matériels mis à disposition sont :

- Projection PPT du cours

- Polycopié en version numérique reprenant le PPT

- Matériel nécessaire à la pratique du Pilates, comme des tapis, plans instables, ballons, élastiques, etc...

# PROGRAMME

## Type d'évaluation pratiquée par l'organisme de formation :

- Évaluation des connaissances et pratique professionnelle avant la formation par QCM
- Évaluation théorique et pratique par le formateur tout au long de la formation
- Questionnaire de satisfaction à l'issu de la formation

---

## FORMATRICE :

---

### Lucile VIGNAL

- Masseur Kinésithérapeute DE
- Formation Pilates initiale chez Polestar, puis formation continue tapis et machine
- Depuis 2010, formatrice Pilates auprès des kinésithérapeutes