

# PROGRAMME

## Pilates en Pré & Post Natal

2 jours, soit 14 heures en présentiel  
avec Lucile VIGNAL

Formation réservée aux Masseurs-Kinésithérapeutes DE et Physiothérapeutes francophones

### OBJECTIFS :

- Connaître les spécificités de ce public en périnatalité.
- Pouvoir adapter les exercices Pilates à ces pratiquantes (sans ou avec du petit matériel).
- Reconnaître les mauvaises postures et savoir les corriger.
- Proposer des séances collectives ou individuelles adaptées.

### PROGRAMME :

- Savoir les principes de base du Pilates adaptés au pré et post partum.
- Connaître les particularités (physiques, physiologiques et psychologiques) de chaque trimestre de grossesse.
- Les avantages du Pilates lors de cette période de vie.
- Le post partum et ses spécificités.
- Adaptation des cours suivant le public.
- Travail de réflexion et de présentation par groupe sur des thèmes définis ensemble.

- **1er jour :** Lucile VIGNAL

09h30 *Accueil des participants*

10h - Présentation du déroulement du programme  
- Présentation du formateur  
- Présentation de l'organisation de la formation et tour de table pour connaître les participants et leurs attentes

10h30 - Les principes de base de la méthode Pilates adaptés au pré partum  
- Explications de la grossesse pas à pas (chaque trimestre et ses changements physiques, physiologiques et psychologiques).

12h30 *Déjeuner*

13h30 - Avantages du Pilates pour le pré partum et adaptation des mouvements à chaque trimestre de grossesse.

15h - Travail de réflexion par petits groupes sur des thèmes définis ensemble.

18h *Fin de la journée*

# PROGRAMME

- **2ème jour** : Lucile VIGNAL
- 09h - Echange sur programme de la veille de la veille.
- 09h30 - Post-partum et ses spécificités et la progression des cours (avec ou sans petit matériel).
- 12h30 *Déjeuner*
- 13h30 - Cours pratique évoluant sur les 3 trimestres de grossesse.
- 15h - Présentation pratique des travaux de réflexion aux autres participants.
- 16h30 - Questions sur l'ensemble de la formation.
- 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 devant les participants lors des TP.
- **Méthode active** : les stagiaires reproduisent les gestes techniques entre eux seuls sur tapis ou 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 : tapis, ballons, élastiques, rollers, cercles, etc...

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

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