PHYSIO FORMATION

Programme de Formation

Pilates Clinique - Instructeur

Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Kinésithérapeutes

Objectifs pédagogiques

L'objectif de ce cours est de transmettre des connaissances théoriques et pratiques sur l'évaluation du contrôle moteur et la prescription d'exercices thérapeutiques basés sur la **méthode Pilates**, en favorisant leur intégration dans le raisonnement clinique et les modèles d'intervention du kinésithérapeute.

À l'issue du cours, les participants seront en mesure de regrouper les patients en classe et de les encadrer en fonction des spécificités du groupe.

Description

Le cours **Pilates Clinique - Class Instructor** se déroule sur deux jours et nécessite comme prérequis la participation aux cours **Matwork niveau 1** et **Matwork niveau 2**. Il s'adresse aux kinésithérapeutes qui, dans leur pratique clinique, ressentent le besoin de regrouper des patients en classe et d'intervenir en petits groupes. Comme le kinésithérapeute est plus habitué à une prise en charge individualisée, ce cours vise à faciliter son rôle en tant qu'instructeur d'une classe de **Pilates Clinique**.

Le programme abordera des notions générales sur l'élaboration d'un plan de cours, allant de l'échauffement à la phase de récupération, en fournissant des principes adaptés pour la sélection des exercices de Pilates en fonction des caractéristiques spécifiques de chaque patient au sein du groupe. Des techniques d'instruction en groupe ainsi que diverses méthodes de relaxation seront également enseignées. Toutes les formations reposent sur une base scientifique développée par des chercheurs spécialisés dans la stabilité lombo-pelvienne et scapulo-thoracique, évoluant en fonction des mises à jour et des preuves scientifiques actuelles.

La **méthode Pilates**, en tant qu'outil d'intervention du kinésithérapeute, propose une grande variété d'exercices thérapeutiques de différents niveaux de complexité, afin de répondre aux besoins et exigences de chaque patient. Ce cours met l'accent sur l'instruction en groupe, tout en prenant en compte l'adaptation clinique des exercices après une évaluation préalable et des corrections individualisées.

Ce programme vise à transmettre des connaissances théoriques et pratiques sur l'évaluation du contrôle moteur et la prescription d'exercices thérapeutiques basés sur la **méthode Pilates**, en favorisant leur intégration dans le raisonnement clinique et les modèles d'intervention du kinésithérapeute, avec des

techniques adaptées à l'enseignement en petits groupes.

CONTENU du Cours :

- Exercices d'échauffement
- Exercices d'étirement
- Techniques de relaxation
- Techniques d'instruction en groupe, élaboration de plans de cours et organisation de l'espace
- Répertoire d'exercices de Pilates intégrant la stabilité dynamique **lombo-pelvienne** et **scapulo-thoracique**, ainsi que la mobilité
- Progression et variation des exercices de Pilates des niveaux 1 et 2
- Évaluation des principales caractéristiques posturales et de leurs répercussions sur la formation de petits groupes
- Études de cas et élaboration de plans de cours adaptés à des patients aux caractéristiques variées

À l'issue du cours, les participants seront en mesure de regrouper des patients en petite classe et de les encadrer en fonction des spécificités du groupe et de chaque individu.

La formation en **Pilates Clinique** de l'**Institut Portugais de Pilates Clinique** est actuellement dispensée au Portugal, en Espagne, en France, en Belgique et aux Pays-Bas. Elle comprend les cours **Matwork niveau 1**, **Matwork niveau 2** et **Class Instructor**. Par ailleurs, des formations spécifiques sur le **Pilates Clinique en santé de la femme** et l'utilisation de **petits équipements**, entre autres, sont également proposées.

Toutes les formations s'appuient sur une base scientifique élaborée par des chercheurs spécialisés dans la stabilité lombo-pelvienne et scapulo-thoracique, tels que **Vleeming, Fall, Jull, Hodges et O'Sullivan**, entre autres. La **méthode Pilates**, en tant qu'outil d'intervention du physiothérapeute, offre une grande variété d'exercices de différents niveaux de complexité, permettant ainsi de répondre aux besoins et attentes de chaque patient.

Prérequis

Cours **Matwork niveau 1** et **Matwork niveau 2**

Moyens et supports pédagogiques

- Support de cours digital
- Démonstration théorique
- Démonstration pratique
- Support vidéos (optionnel)