



**évolutionkiné**  
INSTITUT DE FORMATION EN KINÉSITHÉRAPIE



# **PILATES MATWORK**

## **Applications Thérapeutiques**

### **PERFECTIONNEMENT**

2 JOURS / 14 Heures - 3h théorie / 11h pratique

Enseignante : **Karine Weyland**, Kinésithérapeute DE, Instructeur Pilates Certifié.

### **Objectifs :**

- Répondre aux difficultés éprouvées par les apprenants tant sur la technique Pilates, que sur la transmission individuelle et collective
- Affiner son enseignement par des techniques manuelles qui servent autant à la validation qu'au guidage
- Affiner son enseignement par des techniques verbales et de reformulation
- Faire progresser les exercices du Niveau 1 Acquisition, vers des niveaux plus complexes
- Associer des étirements et levées de tensions musculaires de façon pertinente aux exercices
- Étudier un cas thérapeutique, discuter de l'utilisation possible du Pilates, et ses limites
- Amener une réflexion sur les difficultés à mener un groupe
- Élaborer des stratégies dans l'enseignement collectif et savoir faire face aux situations de multi-niveaux

### **Compétences visées :**

- ✓ Être capable d'identifier ses propres difficultés dans l'enseignement individuel, et proposer une alternative pédagogique
- ✓ Être capable d'identifier ses propres difficultés dans l'enseignement collectif, et proposer une alternative pédagogique
- ✓ Savoir accompagner les exercices par des levées de tensions utiles à la performance de l'exercice
- ✓ Savoir personnaliser les exercices et les faire évoluer de manière pertinente
- ✓ Être capable de faire pratiquer les exercices à tout individu ne présentant aucune contre-indication et l'amener vers une logique d'autonomisation
- ✓ Être capable de justifier de ses techniques auprès d'un groupe de professionnels de santé



**évolutionkiné**  
INSTITUT DE FORMATION EN KINÉSITHÉRAPIE



---

## Jour 1

9h00 -17h30 (pauses incluses)

### Matin : Théorie (2h)

- Échange sur les difficultés rencontrées de l'enseignement du Pilates en individuel et en collectif
- Exposé par le formateur sur les leviers de l'apprentissage et de l'enseignement
- Exposé par les apprenants des attentes de la formation

- Rappel sur l'importance des Isolation et Intégration du mouvement en Pilates

### Pratique (1h)

- Séance de Pilates conduite par le formateur

### Après-midi : Pratique (4h)

- Exercices d'isolation vus au Module Acquisition : rappels, ajustements
  - Exercices complémentaires manquants au répertoire Pilates original
- Les levées de tensions : techniques associées aux exercices pour en faciliter la performance

## Jour 2

9h00 -17h30 (pauses incluses)

### Matin : Pratique (3h)

- Construction des exercices
- Les techniques d'enseignement et d'éducation au patient

### Après-midi (4h) :

#### Théorie (1h)

- Complexification des exercices enseignés au Module 1 Acquisition
- Apprentissage de nouveaux exercices plus avancés

#### Pratique (1h ou 2h selon le niveau d'intérêt du groupe)

- Étude de cas et discussions sur les techniques et approches rééducatives

#### Pratique (1h ou 2h selon le niveau d'intérêt du groupe)

- Enseignement collectif par thématique
- Apprentissage de la gestion du multi-niveau
- Apprentissage de nouveaux outils pédagogiques utilisable en collectif, et en individuel



**évolutionkiné**  
INSTITUT DE FORMATION EN KINÉSITHÉRAPIE

## Bibliographie

### Origines du Pilates

- La Méthode Pilates, Des origines à nos jours de Joseph Pilates, Judd Robbins et Lin Van Heuit-Robbins, ed

### Copymédia

- Physiologie et Biomécanique
- Anatomie du Mouvement de Blandine Calais Germain, ed. désiris
- The Anatomy of Exercise and Movement: For the Study of Dance, Pilates, Sport and Yoga, de Jo Ann Staugaard-Jones, ed North Atlantic Books
- Pelvic Power pour hommes et femmes de Eric Franklin, ed. Gremesse
- The Vital Psoas Muscle de Jo Ann Staugaard-Jones, ed North Atlantic Books
- Principes et Exercices Pilates
- Pilates sans risques de Blandine Calais-Germain et Bertrand Raison, ed. désiris
- Pilates : Anatomie et Mouvement de Rael Isacowitz et Karen Clippinger, ed. Vigot
- Encyclopédie du Pilates de Blandine Montagard, ed. Flammarion