



**évolutionkiné**  
INSTITUT DE FORMATION EN KINÉSITHÉRAPIE



**PROGRAMME DE LA FORMATION :**  
**PILATES MATWORK**

**Applications Thérapeutiques**

3 JOURS / 21 Heures - 4h30 théorie / 15h30 pratique

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

**Objectifs :**

- Disposer d'éléments de modélisation scientifique de la technique Pilates
- Comprendre les fondamentaux et principes inhérents au Pilates
- Savoir enseigner les principes et les expliquer de manière simplifiée
- Être capable d'appliquer les principes aux exercices
- Connaître un ensemble d'exercices sur tapis avec et sans accessoires, et ses variations
- Développer le sens de l'observation et de l'analyse du mouvement
- Développer les techniques d'enseignement et d'éducation au patient, notamment par l'utilisation des images et la reformulation
- Savoir définir des objectifs de travail et proposer un protocole à partir d'une lecture posturale
- Savoir définir des objectifs de travail et proposer un protocole en fonction des spécificités propres à certaines pathologies et populations
- Créer un programme individuel adapté
- Créer un programme collectif pour un petit groupe (6 maxi)

**Jour 1**

9h00 -17h30 (pauses incluses)

**Matin : Théorie (3h)**

- Historique et Présentation du Pilates : évolution et introduction au Kiné Pilates
- Présentation des données actuelles permettant d'expliquer les bases et fondamentaux de la technique Pilates
- Exposé des différents plans musculaires et rappel de leur fonction

**Après-midi : Pratique (4h)**

- Apprentissage des différents tests permettant d'analyser la capacité abdominale et pelvienne : démonstration et pratique en binôme
- Introduction à la notion de neutralité et d'alignement postural dans différentes positions : démonstration et pratique
- Pratique collective avec argumentation et apprentissage des principes Pilates



**évolutionkiné**  
INSTITUT DE FORMATION EN KINÉSITHÉRAPIE



## Jour 2

9h00 -17h30 (pauses incluses)

### Matin : Théorie (30mm)

- Enseignement collectif des principes Pilates par les stagiaires au groupe
- Présentation de la construction des exercices
- Discussions sur la physiologie et l'ergonomie du mouvement

### Pratique (2h30)

- Apprentissage des exercices Partie 1 : Isolations & Mobilisations sagittales (pratique individuelle et en binôme)

### Après-midi : Pratique (4h)

- Suite des exercices Partie 2 : Mobilisation de la colonne & Renforcement abdominal et dorsal (pratique individuelle et en binôme)
- Analyse des paramètres de modification et de progression des exercices  
1 séance Pilates de 45min conduite par le formateur

## Jour 3

9h00 -17h30 (pauses incluses)

### Matin : Pratique (3h)

- Suite et fin des exercices Partie 3 : Renforcement latéral, Planches & Bascules (pratique individuelle et en binôme)

### Après-midi : Théorie (1h)

- Échanges sur l'enseignement collectif
- Introduction au Pilates en Rééducation : adaptation et modification des exercices, réflexions sur les stratégies possibles

### Pratique (3h)

- Exercice en binôme : réaliser une lecture posturale et monter un programme d'entraînement musculaire en fonction
- Étude de cas : ateliers de rééducation à partir de pathologies et propositions de protocoles au groupe suivi d'un débriefe au groupe.

## Bibliographie

- La Méthode Pilates, Des origines à nos jours de Joseph Pilates, Judd Robbins et Lin Van Heuit-Robbins, ed Copymédia
- Pilates sans risques de Blandine Calais-Germain et Bertrand Raison, ed. désiris
- Pilates : Anatomie et Mouvement de Rael Isacowitz et Karen Clippinger, ed. Vigot
- Anatomie du Mouvement de Blandine Calais Germain, ed. désiris
- La Méthode Pilates de Michaela Bimbi-Dresp, ed. France Loisirs
- The Vital Psoas Muscle de Jo Ann Staugaard-Jones, ed North Atlantic Books
- The Anatomy of Exercise and Movement: For the Study of Dance, Pilates, Sport and Yoga, de Jo Ann Staugaard-Jones, ed North Atlantic Books