

INTÉGRER LE PILATES EN KINÉSITHÉRAPIE : TRAITER LA DOULEUR PAR LE MOUVEMENT

E-LEARNING 100%

FORMATION CONTINUE : 3 h 40

ÉTAPE 1 : Introduction au Pilates clinique

20 min

Objectifs

- Situer le Pilates comme outil de rééducation en kinésithérapie
- Comprendre l'évolution historique et l'adaptation clinique de la méthode
- Distinguer le Pilates classique du Pilates thérapeutique
- Identifier les principales indications cliniques
-

Bases et indications du Pilates en rééducation	Bref rappel historique du Pilates : Joseph Pilates, application thérapeutique	20 min
	Différences clés Pilates classique vs Pilates clinique : adaptation pathologique, objectifs thérapeutiques	
	Données scientifiques principales	
	Indications majeures : lombalgie chronique, grossesse, post-partum, seniors	
	Quiz sommatif	

ÉTAPE 2 : Principes clés et bases scientifiques du Pilates

35 min

Objectifs :

- Connaître et appliquer les 6 principes du Pilates et leur intérêt en rééducation.
- Adapter ces principes au contexte thérapeutique et aux besoins du patient
- Revoir les bases anatomiques pour comprendre les mécanismes de stabilisation
- Comprendre le rôle du contrôle moteur dans la rééducation.

Principes fondamentaux	Contrôle moteur : limiter les compensations	17 min
-------------------------------	---	--------



	Centrage : activation caisson abdomino-lombo-pelvien	
	Respiration latérale thoracique : modulation douleur/stress	
	Fluidité : restaurer continuité motrice	
	Précision : feedback sensoriel	
	Concentration : engagement cortical, schéma corporel	
Bases anatomiques et biomécaniques	Rôle du transverse, multifides, diaphragme, plancher pelvien	18 min
	Pression intra-abdominale, synergies musculaires	

ÉTAPE 3 : Application clinique du Pilates par région et profils patients 103 min

Objectifs :

- Connaître les contre-indications fréquentes à la pratique du Pilates thérapeutique selon les pathologies et situations cliniques
- Identifier les symptômes d'alerte pendant une séance et savoir réagir de manière appropriée
- Savoir choisir et adapter des exercices Pilates selon les situations cliniques
- Démontrer la capacité à individualiser la prise en charge selon la région anatomique concernée
- Développer la capacité à adapter un exercice en fonction de l'état du patient

Sécurité et précautions dans la pratique clinique du Pilates	Contre-indications et symptômes d'alerte pendant la séance de Pilates thérapeutique	7 min
	Précautions générales	
Travail ciblé par région / par population : objectifs thérapeutiques et progression	Évaluation fonctionnelle en Pilates thérapeutique	96 min
	Rachis lombaire	
	Rachis cervical et ceinture scapulaire	
	Épaule	
	Hanche et genou	
	Cheville et pied	
	Grossesse et post-partum	
	Seniors	
Quiz sommatif		



ÉTAPE 4 : Structuration et planification des séances de Pilates clinique 25 min

Objectifs :

- Savoir construire une séance sécurisée et progressive, adaptée au bilan kiné initial
- Ajuster la planification selon l'évolution du patient
- Comprendre l'importance des critères de progression
- Développer des compétences pédagogiques pour expliquer et faire adhérer le patient à son programme

Structuration et progression des séances	Principes de structuration et de planification	25 min
	Critères de dosage et progression clinique	
	Intégration pratique et adaptabilité	
	Quiz sommatif	

ÉTAPE 5 : Continuité au-delà de la rééducation : prévention et suivi 15 min

Objectifs :

- Structurer la continuité thérapeutique en planifiant une transition progressive vers la prévention
- Savoir organiser un relais entre rééducation individuelle et séances de groupe sécurisées
- Identifier les aspects organisationnels et légaux liés aux séances de groupe ou hors nomenclature

Organisation pratique de la prévention et du suivi	Suivi préventif : séances de groupe, hors nomenclature	15 min
	Organisation pratique et aspects légaux	
	Quiz sommatif	

ÉTAPE 6 : Cas cliniques et pédagogie 20min



Objectifs :

- Analyser une situation clinique et proposer une stratégie de traitement incluant le Pilates thérapeutique
- Développer le raisonnement clinique et la prise de décision
- Justifier le choix des exercices à partir des données d'évaluation et des objectifs du patient
- Appliquer les principes fondamentaux du Pilates de manière sécurisée dans un contexte clinique
- Démontrer la capacité à réajuster un programme face aux difficultés ou à la douleur

<p>Étude de cas n°1</p>	<p>Mme Gibert, 38 ans, mère de deux enfants dont le dernier est né il y a 2 ans, présente une lombalgie chronique évoluant depuis un an. La douleur est majorée en station debout prolongée et lors du port de charges. L'examen révèle un diastasis recti d'environ deux travers de doigt, une hyperlordose avec bascule antérieure du bassin, une faible activation du transverse et du plancher pelvien ainsi qu'un déficit de stabilité lombo-pelvienne en quadrupédie. Son objectif est de retrouver confort postural et mobilité pour ses activités quotidiennes.</p> <p>QCM</p>	<p>10 minutes</p>
<p>Étude de cas n°2</p>	<p>M. Ferrand, 56 ans, golfeur amateur pratiquant 2 à 3 fois par semaine, présente une douleur de l'épaule gauche apparaissant après les sessions prolongées. L'examen met en évidence une</p>	<p>10 minutes</p>



	<p>raideur thoracique avec rotation gauche limitée, provoquant une compensation par hypermobilité scapulo-humérale. On observe une suractivation du trapèze supérieur, une sous-utilisation du dentelé antérieur et un déficit de contrôle scapulaire sur les mouvements rapides. Son objectif principal est de réduire la douleur et d'optimiser la fluidité de son swing.</p>	
	QCM	

Supports téléchargeables :

- **Fiches exercices détaillées** : muscles ciblés, pathologies adaptées, progression, consignes clés.
- **Tableau de suivi patient** : à remplir au cabinet pour noter progression et tolérance.
- **Conseils d'adaptation** : comment ajuster en fonction douleur, amplitude, force, fatigue.

