

Pilates Clinique Matwork 1&2 pour les Kinésithérapeutes

par Rita Cruz, Kinésithérapeute, Thérapie Manuelle et Master, Enseignant Pilates Clinique
accrédité (Balance & Control Pilates Education – Australia)



Pré-requis : Diplôme d'Etat de Masseur-Kinésithérapeute

Durée de la formation présentiel : 4 jours, 32 heures

Modalité de suivi : Formateur et stagiaires procéderont à l'émargement de présence par ½ journée

Fin de formation : Evaluation de la formation par les stagiaires. Attestation de formation

Un support de cours traduit en français illustré détaillant la présentation power point sera fourni. Ce support de cours reprend les aspects théoriques, clinique et techniques du contenu de la formation. La formation se fera par des travaux pratiques et des études de cas cliniques. Le lieu de stage comprend un système de projection, d'un paper board et de tables d'examen et un matériel et machines de renforcement musculaire. Un organisateur représentant l'organisme de formation sera présent tout au long de la formation pour assurer la partie logistique de la formation.

La formation en anglais est traduite en simultanée en français par un Kinésithérapeute. Les supports de cours sont également traduits en français.

Programme

Descriptif :

La méthode Pilates est largement utilisée dans différents contextes. En termes cliniques, elle devient un outil thérapeutique intéressant dans le traitement des patients présentant un dysfonctionnement de la colonne vertébrale. Ces 2 premiers jours (Matwork 1) sur les exercices de niveau débutant, le contrôle moteur, l'évaluation des fonctions des muscles stabilisateurs locaux (multifidus, transverse de l'abdomen, fléchisseurs du cou, etc), les exercices de facilitation des muscles stabilisateurs, les dissociations et pattern de mouvements, synergie entre système musculaire local et global, exercices de stabilité rachidienne lombaire et cervicale, des cas cliniques et programmation, etc.

Il sera abordé la technique Pilates, des recherches pertinentes et des exercices de niveau débutant. Certains exercices originaux de Pilates seront décomposés en un guide étape par étape, de personne présentant une douleur au sportif. Mais surtout, chaque niveau d'exercice sera justifié à partir du raisonnement clinique et pour chaque individu.

Le contenu de formation se base sur les données scientifiques développées par des chercheurs dans le domaine de la stabilité lombaire-pelvienne et scapulaire comme Déborah Falla, Gwen Jull, Paul Hodges, etc.

Les deux autres journées concernent une pratique Pilates Clinique Matwork plus avancée pour les Kinésithérapeutes. Cette formation s'appuie sur les mouvements, la compréhension, le repérage et les exercices issu du Matwork niveau 1. Ce niveau Matwork 2 a pour objectif d'apporter une grande gamme d'exercices de Pilates cliniques intermédiaires et avancés de stabilisation de haut niveau, d'aborder l'enseignement des exercices, des études de cas, le passage phase de réhabilitation afitness/reconditionnement et la construction de programmes de conditionnement physique pour défier continuellement les individus ou de prévention.

Objectifs de la formation :

- Savoir établir un programme de séance de Pilates en fonction des douleurs, pathologies et capacités fonctionnelles
- Connaître les preuves concernant la méthode Pilates
- Avoir des compétences sur l'observations, les techniques d'enseignement verbales, visuelles et tactiles,
- Savoir construire un programme individualisé
- Faire preuve de raisonnement clinique concernant les exercices
- Maîtriser des exercices d'entraînement de renforcement du système musculaire global ; et les exercices de stabilisation lombo-pelvienne, scapulo-thoracique, cervicale et de la colonne vertébrale.
- Savoir appliquer enseignement et l'observation d'exercices de Pilates.
- Etre capable de concevoir et planifier des plans de traitement.

Programme :

Jour 1		Jour 2	
8.30	Début de la formation – présentation du cours Session Pilates débutant (pratique)	8.30	Session Pilates niveau intermédiaire (pratique)
10.00	Concepts de stabilité lombaire (théorique)	9.15	Principes du réentraînement (théorie)
10.30	Pause	9.40	Suite du repertoire de la stabilité lombaire
10.45	Histoire et principes du Pilates (théorie)	10.30	Pause
11.20	Principes clé du Pilates (alignement, respiration, centre (pratique)	10.45	Débuter avec les exercices de contrôle local avec un mouvement dynamique du tronc (pratique)
12.05	Facilitation : fonction musculaire locale (pratique)	11.45	Concepts de stabilité Cervicale (théorie)
12.30	Pause déjeuner	12.30	Pause déjeuner
13.30	Tester la fonction musculaire locale lombaire	13.30	Tester la fonction musculaire locale cervicale
14.50	Débuter avec des exercices de contrôle de bas niveau intégrant les principes de Pilates : Contrôle musculaire local pour stabilité lombaire	14.10	Posture cervicale ; exercices de contrôle de bas niveau de stabilité cervicale avec mouvement dynamique du tronc (pratique)
15.30	Pause	14.55	Réapprentissage moteur; Imagerie (théorie)
		15.20	Imagerie : voies neurales ; enseignement et communication des exercices.(pratique)
		16.00	Pause
15.55	Suite Contrôle musculaire local pour stabilité lombaire (pratique)	12.30	Étude de cas et application pratique du repertoire
18.00	Fin de la 1ère journée	18.00	Fin de la formation

Jour 3		Jour 4	
8.30	Début de la formation – présentation du cours	8.30	Session Pilates niveau avancé (pratique)
8.50	Session Pilates niveau intermédiaire (pratique)	9.30	Principes du réentraînement (théorie)
9.40	Révision des principes du concept Pilates	10.05	Relâchement musculaire global (spikey balls)
10.00	Pause	10.45	Pause
10.25	Principes de stabilité pelvienne (théorie)	11.05	Suite : repertoire d'exercices
11.20	Tester la fonction des muscles pelviens – Active Straight Leg Raise (pratique)	12.30	Pause déjeuner
12.30	Pause déjeuner		
13.30	Respiration (pratique)	13.30	Exercices de stabilité et mobilité, et mouvements dynamiques
14.25	Réhabilitation Exercices Matwork niveau 2 (pratique)	16.00	Pause
16.00	Pause		
16.20	Suite : Sling energizing pour la stabilité pelvienne	16.20	Étude de cas et application pratique du repertoire
18.00	Fin de la 1ère journée	18.00	Fin de la formation

Curriculum vitae du formateur : Rita Cruz

Kinésithérapeute libérale, Master (Msc), Diplôme post-gradué "Musculoskeletal Conditions". Professeure de Pilates Clinique Accrédité (Balance & Control Pilates Education - Australie). Co-fondatrice et directrice de Pilates Clinique (Portugal).

Ana Rita Cruz a obtenu son diplôme en kinésithérapie au Portugal en 2003. Depuis, elle travaille en tant que kinésithérapeute et a ouvert en 2007 sa propre clinique où elle pratique depuis. En 2004, elle a été invitée à enseigner en université.

Elle a complété son Master de sciences en physiothérapie et pathologies musculosquelettiques en 2011 (Escola Superior de Saúde - Instituto Politécnico de Setúbal). Elle a poursuivi son développement professionnel en complétant un certificat en thérapie manuelle orthopédique ainsi que différentes formations dans le domaine de la thérapie manuelle, de la prise en charge de la femme. Rita est devenue professeure de Clinical Pilates, accréditée par Balance & Control Pilates Education (Australie) en 2008. Elle a été invitée à présenter des communications orales et des ateliers pratiques sur les congrès nationaux et internationaux. Elle enseigne depuis lors des cours de Pilates Cliniques. Elle a enseigné plus de 90 cours en Europe (dont Portugal, Espagne, Belgique, etc).

Bibliographie (partielle) :

- Aboufazeli M, Akbari M, Jamshidi AA, Jafarpished MS. Comparison of Selective Local and Global Muscle Thicknesses in Females with and without Chronic Low Back Pain. *Medsportpress*, 2018; 3(6): Vol. 20, 197-204
- Gaskell L, Williams AE. A qualitative study of the experiences and perceptions of adults with chronic musculoskeletal conditions following a 12-week Pilates exercise programme. *Musculoskeletal Care*. 2018 Nov 6.
- Franco YR, Franco KF, Silva LA, Silva MO, Rodrigues MN, Liebano RE, Cabral CM. Does the use of interferential current prior to pilates exercises accelerate improvement of chronic nonspecific low back pain? *Pain Manag*. 2018 Nov 1;8(6):465-474.
- Bhadauria EA, Gurudut P. Comparative effectiveness of lumbar stabilization, dynamic strengthening, and Pilates on chronic low back pain: randomized clinical trial. *J Exerc Rehabil*. 2017 Aug 29;13(4):477-485.
- Comfort P, Pearson SJ, Mather D. An electromyographical comparison of trunk muscle activity during isometric trunk and dynamic strengthening exercises. *J Strength Cond Res*. 2011;25:149–154.
- Poitras S, Brosseau L. Evidence-informed management of chronic low back pain with transcutaneous electrical nerve stimulation, interferential current, electrical muscle stimulation, ultrasound, and thermotherapy. *Spine J*. 2008;8:226–233
- Han TS, Schouten JS, Lean ME, Seidell JC. The prevalence of low back pain and associations with body fatness, fat distribution and height. *Int J Obes Relat Metab Disord*. 1997;21:600–607.
- Hagins M, Lamberg E. Individuals with Low Back Pain Breathe Differently than Healthy Individuals during a Lifting Task. *J Orthop Sports Phys Ther*, 2011; 41(1)
- Paungmali A, Joseph LH, Punturee K, Silitertpisan P, Pirunsan U, Uthaihpun S. Immediate Effects of Core Stabilization Exercise on β -Endorphin and Cortisol Levels Among Patients With Chronic Nonspecific Low Back Pain: A Randomized Crossover Design. *J Manipulative Physiol Ther*. 2018 Mar - Apr;41(3):181-188.
- Hirayama K, Akagi R, Moniwa Y, Okada J, Takahashi H. Transversus Abdominis elasticity during various exercises: a shear wave ultrasound elastography study. *The International Journal of Sports Physical Therapy*, 2017; 12(4): 601-606.
- Emery K, De Serres SJ, McMillan A, Côté JN. The effects of a Pilates training program on arm-trunk posture and movement. *Clin Biomech (Bristol, Avon)*. 2010 Feb;25(2):124-30
- Cruz-Díaz D, Romeu M, Velasco-González C, Martínez-Amat A, Hita-Contreras F. The effectiveness of 12 weeks of Pilates intervention on disability, pain and kinesiophobia in patients with chronic low back pain: a randomized controlled trial. *Clin Rehabil*. 2018 Sep;32(9):1249-1257.
- Dunleavy K, Kava K, Goldberg A, Malek MH, Talley SA, Tutag-Lehr V, Hildreth J. Comparative effectiveness of Pilates and yoga group exercise interventions for chronic mechanical neck pain: quasi-randomised parallel controlled study. *Physiotherapy*. 2016 Sep;102(3):236-42.
- Mallin G, Murphy S. The effectiveness of a 6-week Pilates programme on outcome measures in a population of chronic neck pain patients: a pilot study. *J Bodyw Mov Ther*. 2013 Jul;17(3):376-84
- McNeill W, Blandford L. Pilates: applying progression and goal achievement. *J Bodyw Mov Ther*. 2013 Jul;17(3):371-5.
- Mazloum V, Sahebozamani M, Barati A, Nakhaee N, Rabiei P. The effects of selective Pilates versus extension-based exercises on rehabilitation of low back pain. *J Bodyw Mov Ther*. 2018 Oct;22(4):999-1003
- Lee DH, Hong SK, Lee YS, Kim CH, Hwang JM, Lee Z, Kim JM, Park D. Is abdominal hollowing exercise using real-time ultrasound imaging feedback helpful for selective strengthening of the transversus abdominis muscle? A prospective, randomized, parallel- group, comparative study. *Medicine*, 2018; 97:27 (e11369)
- Geneen LJ, Moore RA, Clarke C, Martin D, Colvin LA, Smith BH. Physical activity and exercise for chronic pain in adults: an overview of Cochrane Reviews. *Cochrane Database Syst Rev*. 2017 Apr 24;4:CD011279
- Panhan AC, Gonçalves M, Eltz GD, Villalba MM, Cardozo AC, Bérzin F. Neuromuscular efficiency of the multifidus muscle in pilates practitioners and non-practitioners. *Complementary Therapies in Medicine*, 2018; <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.07.014>
- de Araujo Cazotti L, Jones A, Roger-Silva D, Ribeiro LHC, Natour J. Effectiveness of the Pilates Method in the Treatment of Chronic Mechanical Neck Pain: A Randomized Controlled Trial. *Arch Phys Med Rehabil*. 2018 Sep;99(9):1740-1746.
- Russo M, Deckers K, Eldabe S, Kiesel K, Gilligan C, Vieceli J, Crosby P. Muscle Control and Non-specific Chronic Low Back Pain. *Neuromodulation: Technology at the Neural Interface*, 2018; 21: 1–9
- Zhang S, Xu Y, Han X, Wu W, Tang Y & Wang C. Functional and Morphological Changes in the Deep Lumbar Multifidus Using Electromyography and Ultrasound. *Scientific Reports*, 2018; 8:6539