



SYNETIC FORMATION

ORGANISME DE
FORMATION CONTINUE
EN RHÔNE-ALPES
POUR LES
PROFESSIONNELS
DE SANTÉ

LA MÉTHODE PILATES UN PLUS DANS L'ACTIVITÉ DE KINÉ ET UNE ACTIVITÉ HORS CONVENTION

PROGRAMME

JOUR 1

3 jours - 22 heures - Elodie BESSON

- 9h-9h45 :** Présentation de la formation, des formateurs et participants, verbalisation des objectifs, QCM pré-formation
- 9h45-10h15 :** Historique de la méthode et biographie de Joseph Pilates, les principes de bases de la méthode :
- Coordination et concentration
 - Rythme et respiration
 - Centrage et contrôle
 - Précision et fluidité
 - Allongement et esthétique
- 10h15-10h30 :** Pause
- 10h30-11h30 :** Les 5 référentiels théorie (15') + pratique (45')
- Bassin neutre
 - Le « core », le « powerhouse »
 - Stabilisation du bassin
 - Stabilisation des omoplates
 - Placement de la colonne
- 11h30-12h30 :** La méthode Pilates et la rééducation périnéale
- La grossesse
 - Le post partum
 - Les FUE et prolapsus
- 12h30-13h30 :** Pause déjeuner
- 13h30-14h :** Rappels anatomiques + la respiration thoracique type Pilates
- Le transverse
 - Le diaphragme
 - Le plancher pelvien



SYNETIC FORMATION

ORGANISME DE
FORMATION CONTINUE
EN RHÔNE-ALPES
POUR LES
PROFESSIONNELS
DE SANTÉ

LA MÉTHODE PILATES UN PLUS DANS L'ACTIVITÉ DE KINÉ ET UNE ACTIVITÉ HORS CONVENTION

PROGRAMME

JOUR 1 suite 3 jours - 22 heures - Elodie BESSON

- 14h45 :** La méthode Pilates et rééducation du lombalgique
- 14h45-16h :** Les exercices originaux de la méthode Pilates et ses adaptations/évolutions (démonstration + pratique en binôme)
- Hundred
 - Roll up
 - Shoulder bridge
- 16h-16h15 :** Pause
- 16h15-17h30 :**
- Spine stretch
 - Swan dive
 - Leg pull
- 17h30-18h :** Savoir enseigner un cours :
- Les types d'approches en Pilates : classique et contemporaine
 - Les commandes verbales et la posture du professeur
- 18h :** Bilan 1ere journée / fin de journée



SYNETIC FORMATION

ORGANISME DE
FORMATION CONTINUE
EN RHÔNE-ALPES
POUR LES
PROFESSIONNELS
DE SANTÉ

LA MÉTHODE PILATES UN PLUS DANS L'ACTIVITÉ DE KINÉ ET UNE ACTIVITÉ HORS CONVENTION

PROGRAMME

JOUR 2

3 jours - 22 heures - Elodie BESSON

- 8h30-8h45 :** Echanges sur la veille
- 8h45-9h30 :** Pratique cours enseigné par la formatrice
- 9h30-10h30 :** Les exercices originaux de la méthode Pilates et ses adaptations/évolutions en fonction des pathologies des patients(démonstration + pratique en binôme)
- Rolling back
 - Lower and lift
 - Open leg rocker
- 10h30-10h45 :** Pause
- 10h45-12h15 :**
- Single leg stretch + double leg stretch
 - Scissors
 - Side kick
- 12h15-12h30 :** Le matériel
- 12h30-13h30 :** Pause déjeuner
- 13h30-14h :** Pilates et Séniors
Comment adapter la méthode à une population de patients séniors
- 14h-15h :**
- « Pilates business » comment développer une activité hors convention ?
 - Quels sont vos freins au développement de cette activité ?
 - Comment voulez-vous intégrer le Pilates dans votre quotidien professionnel ?
 - Support de communication, outils de développement commercial
 - Cadre légal et comptabilité



**SYNETIC
FORMATION**

ORGANISME DE
FORMATION CONTINUE
EN RHÔNE-ALPES
POUR LES
PROFESSIONNELS
DE SANTÉ

LA MÉTHODE PILATES UN PLUS DANS L'ACTIVITÉ DE KINÉ ET UNE ACTIVITÉ HORS CONVENTION

PROGRAMME

JOUR 2 suite 3 jours - 22 heures - Elodie BESSON

15h-15h30 : Construction d'un cours

- Pédagogie
- Objectif et déroulé du cours
- Progression et adaptation en fonction de la pathologie/du public

15h30-15h45 : Pause

15h45-17h45 : Séquence pratique) travail en groupe pour créer un cours + l'enseigner + cas clinique (lombalgique, séniors, post partum)

- Création de groupe de 4-5 personnes
- Co création d'un cours avec exercices imposés au départ + « pathologies »
- Pratique et enseignement avec son propre groupe

17h45-18h : Bilan fin de 2e journée + questions



**SYNETIC
FORMATION**

ORGANISME DE
FORMATION CONTINUE
EN RHÔNE-ALPES
POUR LES
PROFESSIONNELS
DE SANTÉ

LA MÉTHODE PILATES UN PLUS DANS L'ACTIVITÉ DE KINÉ ET UNE ACTIVITÉ HORS CONVENTION

PROGRAMME

JOUR 3

3 jours - 22 heures - Elodie BESSON

- 8h-8h15 :** Echanges sur la veille
- 8h15-9h :** Pratique cours enseigné par la formatrice
- 9h-12h :** Les exercices originaux de la méthode Pilates et ses adaptations/évolutions en fonction des pathologies (démonstration + pratique en binôme)
- Spine twist
 - Side bend
 - Mermaid
 - Seal
 - Push up
- 12h-13h :** Pause déjeuner
- 13h-16h :** Pratique enseignement à son groupe, du cours préparé la veille + débrief
- 16h-16h30 :** Questions diverses



**SYNETIC
FORMATION**

ORGANISME DE
FORMATION CONTINUE
EN RHÔNE-ALPES
POUR LES
PROFESSIONNELS
DE SANTÉ

LA MÉTHODE PILATES UN PLUS DANS L'ACTIVITÉ DE KINÉ ET UNE ACTIVITÉ HORS CONVENTION

PROGRAMME

Public visé

Masseur kinésithérapeute DE

Pré-requis

Avoir un diplôme de Masseur kinésithérapeute DE ou équivalent

Objectifs

- Présenter la méthode Pilates : son histoire, ses principes et ses spécificités
- Maîtriser les exercices fondamentaux de la méthode Pilates
- Créer et enseigner un cours de Pilates individuel ou collectif
- Déterminer les adaptations et progressions possibles pour un public pathologique
 - Développer des connaissances supplémentaires pour optimiser la qualité des cours collectifs via l'expertise du kinésithérapeute
 - Développer une activité hors convention : business plan, communication, matériel, tardifs...

Moyens techniques et d'encadrement

La formation se déroulera en présentiel. Les stagiaires seront accueillis dans une salle comprenant un espace adapté à la théorie (tables et chaises) et un espace dédié à la pratique (avec tables de soin, matériel nécessaire à la réalisation de la formation).

La formation alternera des séquences théoriques sous forme de power-point et des séquences pratiques en binôme sous supervision du formateur. Un support de cours sera remis aux participants avant le début de la formation.



SYNETIC FORMATION

ORGANISME DE
FORMATION CONTINUE
EN RHÔNE-ALPES
POUR LES
PROFESSIONNELS
DE SANTÉ

LA MÉTHODE PILATES UN PLUS DANS L'ACTIVITÉ DE KINÉ ET UNE ACTIVITÉ HORS CONVENTION

PROGRAMME

Modalités pédagogiques

- Exposés théoriques au cours desquels le formateur apporte ses connaissances
- Mise en situation avec démonstration de techniques par le formateur puis mise en pratique par binôme sous la surveillance du formateur
- Cas cliniques : cas pratiques proposés par le formateur avec réflexion en petit groupe et mis en commun

Suivi de l'exécution de l'action

- Signatures des feuilles d'émargement par demi-journées pour les 3 jours par les stagiaires et le formateur
- Evaluation des acquis et de la satisfaction en fin de formation
- Remise d'attestation individuelle de formation

Modalités d'évaluation

- Avant la formation, un questionnaire "Mieux vous connaître" sera proposé aux participants, permettant d'identifier les profils et d'analyser leurs attentes et besoins
- En début de formation, la remise aux participants d'un pré-questionnaire permettra de vérifier la bonne compréhension de ces vidéos et de répondre aux questions éventuelles. Ce questionnaire servira également d'évaluation des compétences.
- Au cours de la formation, le formateur alternera phases théoriques, quizz, cas pratiques en binôme
- En fin de formation, un post-test permettra de voir les acquisitions en fonction des objectifs énoncés et les problèmes restants des participants
- Un questionnaire de satisfaction est envoyé à l'issue de la formation pour recueillir les appréciations liées à la formation, le formateur, la logistique



SYNETIC FORMATION

ORGANISME DE
FORMATION CONTINUE
EN RHÔNE-ALPES
POUR LES
PROFESSIONNELS
DE SANTÉ

LA MÉTHODE PILATES UN PLUS DANS L'ACTIVITÉ DE KINÉ ET UNE ACTIVITÉ HORS CONVENTION

PROGRAMME

Modalités de la formation

- Durée - 3 jours - 22h - Présentiel
- 16 stagiaires maximum à 1 formateur
- Adaptation possible aux personnes à situation de handicap si contact en amont de la formation
- Dates : selon calendrier indiqué sur le site internet
- Délais d'accès : jusqu'à 2 jours avant la formation sous réserve de place disponible
- Tarif : 770€ - Prise en charge FIF PL possible

Formateurs

- Elodie BESSON
- MKDE - activité libérale depuis 2009

version du 19/01/2026

141 rue Louis Armand
Bâtiment A, Entrée 2
73420 Méry
bienvenue@synetic-formation.com
www.synetic-formation.com

SIRET : 838.808.335.00015 - SAS au Capital de 1000 €
RCS 838.808.335 - Numéro de déclaration d'activité : 84730200973