



GYMNASTIQUE PILATES - APPLICATIONS THÉRAPEUTIQUES MODULE 1

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Beaucoup de douleurs chroniques peuvent être expliquées par un défaut d'alignement postural, le manque d'exercice, les mauvaises habitudes et une méconnaissance de la physiologie.

La Méthode Le Pilates s'articule autour de trois thèmes :

- 1) Un meilleur placement postural et le renforcement des muscles qui en assurent son maintien
- 2) Le mouvement conscient et l'équilibre des forces musculaires
- 3) Le changement des schémas moteurs passant par l'éducation du patient

Objectifs de Formation :

Offrir une approche du Pilates et présenter son application dans la rééducation. Les exercices enseignés permettront de diversifier et dynamiser la pratique des kinésithérapeutes en séance individuelle ou collective. Cette formation bénéficiera aussi aux autres professionnels de la santé, ainsi qu'aux Éducateurs sportifs désireux de varier leur répertoire d'exercices et de maîtriser leur adaptation aux différents profils corporels, pathologies et types de postures.

- Acquérir les bases fondamentales inhérentes à la méthode
- Appliquer les principes statiques et dynamiques aux exercices
- Apprendre les exercices clés sur tapis avec et sans accessoires
- Développer le sens de l'observation, et de la correction
- Définir des objectifs de travail à partir d'un bilan postural
- Créer un programme individuel en adaptant les exercices
- Développer les techniques d'enseignement et éducation au patient

Compétences visées :

- Se servir des principes fondamentaux de la méthode dans les exercices
- Corriger le mouvement par des images, des stimulations tactiles ou verbales
- Maîtriser les techniques d'enseignement propres à la méthode
- Être capable d'enseigner en individuel et collectif (maximum 6 personnes)
- Savoir modifier les exercices et les personnaliser, à des fins thérapeutiques
- Savoir définir des objectifs de travail en fonction de la posture et de la demande musculaire
- Maîtriser les exercices dits « clés »



DURÉE DE LA FORMATION : 21 heures / 3 jours de 9h30 à 17h30

PUBLIC : Masseur Kinésithérapeute, Educateur sportif, Psychomotricien, Ergothérapeute

FINANCEMENT POSSIBLE : Autofinancement

PROGRAMME DE LA FORMATION

Jour 1:
MATIN

- Théorie (2h)
 - Historique et présentation du Pilates des origines à nos jours
 - Introduction aux Principes et Fondamentaux du Pilates
 - Présentation des indications et contre-indications
- Pratique (1h)
 - Bilan postural statique et dynamique

APRÈS-MIDI

- Pratique (4h)
 - Les principes appliqués à la pratique Apprentissage des exercices : 1) Exercices Préparatoires

Jour 2
MATIN

- Théorie (1h)
 - Construction des exercices
 - Les techniques d'enseignement et d'éducation au patient
- Pratique (2h)
 - Apprentissage des exercices : 2) Mobilisation et Étirements

APRÈS-MIDI

- Pratique (4h)
 - Suite des exercices : 2) Mobilisation et Étirements

Jour 3
MATIN

- Théorie (2h)
 - Introduction au Pilates en Rééducation
- Pratique (1h)
 - Apprentissage des exercices : 3) Acquisition & Renforcement

APRÈS-MIDI

- Pratique (4h)
 - Suite des exercices : 3) Acquisition et Renforcement
 - Entraînement musculaire à partir des postures de départ
 - Ateliers de rééducation et de création de programmes

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Les journées s'articulent entre **temps théoriques et temps pratiques** tout au long de la formation présentielle
- Évaluation pré et post formation
- Projection et support remis à chaque apprenant à la fin de la formation
- Mise en **pratique individuelle et collective**
- Situations d'**observation et de correction**
- **Guidage vocal et tactile**
- Interactions type : individu/groupe ; groupeA/groupeB ; formatrice/groupe ; formatrice/individu Ateliers de création de programmes en fonction de la posture ou du « type » individuel



PRÉREQUIS

- Etre titulaire d'un diplôme d'Etat de Masseur Kinésithérapeute, Educateur sportif, Psychomotricien, Ergothérapeute



Intervenant :

Karine WEYLAND

Masseur
Kinésithérapeute

TARIF DE LA FORMATION : 741 €

Ce tarif inclut le coût pédagogique de la formation, un petit déjeuner d'accueil et la restauration du midi pour le 1^{er} jour de la formation

INFORMATIONS UTILES

- Horaires de la formation : 9h30-17h30
- Lieu de formation : Paris 15^{ème} (métro Lourmel)



CONTACT

E-mail contact@assasformationcontinue.com

Tél. 01 82 71 71 20