

Programme

Gymnastique Pilates - Applications thérapeutiques - Acquisition

1^{ère} Journée :

Matinée - Théorie (3h)

- Historique et Présentation du Pilates : évolution de la méthode, utilisation de la technique Pilates, introduction au Kiné Pilates
- Introduction aux 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
- Introduction à la notion de neutralité et d'alignement postural
- Apprentissage des principes de base, et de leur enseignement individuel

2^{ème} Journée :

Matinée

Théorie (30min)

- Construction des exercices
- Définition du mouvement physiologique et de 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)
- 1 séance Pilates de 45min conduite par le formateur

3^{ème} Journée

Matinée - Pratique (3h)

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

Cercle d'Etudes Vendée – Atlantique de Kinésithérapie

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 52 85 01087 85 auprès du Préfet de Région des Pays de la Loire.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

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)

- Entraînement musculaire à partir des postures de départ
- Ateliers de rééducation à partir de pathologies et propositions de protocoles au groupe