

## Programme

### Gymnastique pilates - applications thérapeutiques - Perfectionnement

#### 1<sup>ère</sup> Journée

##### Matinée

###### Théorie (2h)

- Échange sur les difficultés rencontrées de l'enseignement du Pilates en individuel et en collectif
- Exposé par le formateur sur les leviers de l'apprentissage et de l'enseignement
- Exposé par les apprenants des attentes de la formation
- Rappel sur l'importance des Isolation et Intégration du mouvement en Pilates

###### Pratique (1h)

- Séance de Pilates conduite par le formateur

##### Après-midi - Pratique (4h)

- Exercices d'isolation vus au Module Acquisition : rappels, ajustements
- Exercices complémentaires manquants au répertoire Pilates original
- Les levées de tensions : techniques associées aux exercices pour en faciliter la performance

#### 2<sup>ème</sup> Journée

##### Matinée - Pratique (3h)

- Complexification des exercices enseignés au Module 1 Acquisition
- Apprentissage de nouveaux exercices plus avancés

##### Après-midi

###### Théorie (1h)

- Exposé oral sur le Pilates en Rééducation : stratégies, limites et difficultés

###### Pratique (1h ou 2h selon le niveau d'intérêt du groupe)

- Étude de cas et discussions sur les techniques et approches rééducatives

###### Pratique (1h ou 2h selon le niveau d'intérêt du groupe)

- Enseignement collectif par thématique
- Apprentissage de la gestion du multi-niveau
- Apprentissage de nouveaux outils pédagogiques utilisable en collectif, et en individuel

#### 3<sup>ème</sup> Journée

##### Matinée

###### Théorie (1h)

- Introduction et Présentation des Appareils
- Règles de sécurité et installation

###### Pratique (2h)



# CEVAK



## 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.

- Révisions des principes de base & pratique sur Tapis
- Apprentissage des exercices sur Reformer

### Après-midi - Pratique (4h)

- Suite de fin des Exercices Reformer
- Réflexions sur les conduites à tenir avec des patients en rééducation



C.E.V.A.K. - 28 rue Guillaume de Machaut – 85000 LA ROCHE SUR YON  
Tél. 02 51 47 95 95 - Site Internet : [www.cevak.fr](http://www.cevak.fr) - mail : [secretariat@cevak.fr](mailto:secretariat@cevak.fr)  
SIRET : 377 525 175 00024 APE : 8559A



Association Loi 1901 - TVA non applicable, article 293 B du CGI

