

## Programme Pilates thérapeutique 1 - Acquisition

21h : Théorie 5h / Pratique 16h

### 1<sup>er</sup> Jour :

#### Matinée

Théorie 9h00-12h30 (3h30)

- Ouverture de stage et présentations, introduction au Pilates
- TH Origines et Concepts du Pilates
- TH Modélisation des concepts : présentation des données actuelles permettant d'expliquer les concepts Pilates ; anatomie fonctionnelle et exposé des plans musculaires adressés en Pilates.

#### Après-midi

Pratique 13h45-15h45 (2h00)

- TP Positions & Placement : introduction à la notion de neutralité et d'alignement postural dans différentes positions
- TP Anatomie palpatoire & engagement musculaire : apprentissage des différents tests permettant d'analyser la capacité abdominale et pelvienne

Théorie & Pratique 16h00-17h30 (1h30)

- TH exposé oral des principes Pilates
- TP Pratique des principes Pilates : enseignement collectif avec argumentation

### 2<sup>ème</sup> Jour

#### Matinée

Pratique 9h00-10h00 (1h)

- TP Révision collective des principes Pilates

Théorie 10h00-10h30 (0h30)

- TH Construction des exercices

Pratique 10h30-12h30 (2h00)

- TP Apprentissage des exercices Partie 1&2 : Isolations & Mobilisations sagittales

#### Après-midi

Pratique 13h45-17h00 (3h00)

- TP Suite apprentissage des exercices Partie 3&4 : Assouplissement de la colonne & Plan antérieur
- TP Suite apprentissage des exercices Partie 5&6 : Plan postérieur & Plans latéraux

Théorie 17h00-17h30 (0h30)

- Paramètres de modification d'un exercice : analyse collective et synthèse par le formateur

## **3ème Jour**

### **Matinée**

Pratique 9h00-12h30 (3h30)

- TP Suite et fin apprentissage des exercices Partie 7 : Planches & Bascules
- TP Révision des exercices de la veille

### **Après-midi**

Théorie 14h00-14h30 (0h30)

- TH Posture et lecture posturale

Pratique 14h30-15h00 (0h30)

- TP Lecture posturale & Théorie musculaire (sous forme de lecture en binôme ou exercice avec photo selon le choix du formateur)

Théorie 15h00-15h30 (0h30)

- TH Pilates en Rééducation : adaptation, application, et modifications des exercices, réflexions sur les stratégies possibles

Pratique 15h30-17h30 (2h00)

- TP Ateliers de rééducation : étude de cas théoriques en binôme et proposition de protocoles, présentation au groupe
- Synthèse par le formateur sur l'utilisation du Pilates en rééducation