

Programme PILATES NIVEAU 1 « essentiel »

JOURNEE 1

Matin : Théorie de 8h30 à 12h30

Objectifs :

- Comprendre d'après les dernières données de la littérature en quoi le Pilates peut-être un outil de rééducation dans toute pathologie entraînant une instabilité lombo-abdo-pelvienne.
- Approfondir le concept d' « instabilité lombo-abdo-pelvienne » plus particulièrement dans le cadre de la lombalgie chronique et de troubles de la sphère pelvi-périnéale.

- La technique Pilates : technique de stabilisation lombo-abdo-pelvienne.

Bases théoriques, bilan et applications thérapeutiques

Après-midi : Pratique de 14h00 à 18h00

Objectifs :

- Apprendre par différents tests à établir un bilan de cette stabilisation lombo-abdo -pelvienne basé sur les derniers articles « evidence

- Utilisation du « stabilizer » comme instrument de bilan et de biofeedback
- Apprentissage des 5 principes de base du Pilates

JOURNEE 2

Matin : Pratique de 8h30 à 12h30

Objectif :

- Disposer d'un large panel d'exercices de Pilates sur tapis ainsi que leurs multiples adaptations avec petit matériel (cercles, rouleaux, petits ballons).

- Apprentissage des exercices d'échauffement
- Apprentissage de 14 exercices et leurs adaptations avec petit matériel

Après-midi : Pratique de 14h00 à 18h00

Objectif :

- Transmettre les compétences nécessaires au thérapeute pour enseigner en cours de groupe sur tapis (matwork) en fonction du niveau, des besoins et des objectifs du patient.
- Apporter les compétences nécessaires au thérapeute pour enseigner en cours de groupe sur tapis (matwork) à une clientèle recherchant l'expertise du kinésithérapeute pour pratiquer le Pilates comme activité physique à visée préventive.

- Enseignement d'1 heure de Pilates
- Elaboration d'une séance par petits groupes pour des sujets sains, mise en situation puis corrections

JOURNEE 3

Matin : Pratique de 8h30 à 12h30

Objectifs :

- Disposer d'un large panel d'exercices de Pilates sur tapis ainsi que leurs multiples adaptations avec petit matériel (cercles, rouleaux, petits ballons).

- Enseignement d'1 heure de Pilates
- Apprentissage de 7 exercices et leurs adaptations avec petit matériel

Après-midi : Pratique de 14h00 à 18h00

Objectifs :

- Intégrer la méthode Pilates en rééducation et développer un programme d'exercices en fonction du bilan effectué et des spécificités de la pathologie.

- Mise en situation : les participants tour à tour programment une séance pour un groupe de patients avec pathologie donnée et l'enseignent par petits groupes.
- Echanges et conseils sur la gestion du groupe.