

# **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.

# Programme PILATES NIVEAU 2 « intermédiaire et avancé »

## **JOURNEE 1**

### Matin de 8h30 à 12h30

- Enseignement d'1h de Pilates
- Table ronde sur la pratique Pilates des participants depuis la formation « niveau 1 »
- Apprentissage de 3 exercices et leurs adaptations avec petit matériel

## Après-midi de 13h30 à 17h30

- Enseignement d'1h de Pilates
- Apprentissage de 7 exercices et leurs adaptations avec petit matériel
- Révisions et questions/réponses

#### **JOURNEE 2**

## Matin de 8h30 à 12h30

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

## Après-midi de 13h30 à 17h30

- Intérêt, spécificités du Pilates dans la rééducation du sportif de haut niveau
- Apprentissage de 6 exercices niveau « avancé » à visée de réathlétisation

## **JOURNEE 3**

#### Matin: théorie de 8h30 à 12h30

• Intérêt, spécificités et rôle préventif du Pilates dans les pathologies de la sphère pelvienne

#### Après-midi de 13h30 à 17h30

- Présentation du fonctionnement du Reformer
- Démonstration d'exercices basiques sur machine
- Adaptation et apprentissage de certains exercices « matwork » sur Reformer

