

## Pilates Matwork I

### POUR QUI ?

- Les masseurs kinésithérapeutes
- Les sages-femmes
- Les professionnels paramédicaux impliqués dans la rééducation posturale, motrice et/ou respiratoire des patients

### OBJECTIFS

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Connaître les principes fondamentaux de la méthode PILATES
- Connaître l'utilisation du Pilates Matwork I hors du contexte médical, afin de pouvoir orienter le patient dans une idée d'éducation thérapeutique
- Savoir utiliser les principes du PILATES comme outils de rééducation et de prévention dans le cadre de la posture
- Savoir transmettre les informations de placement PILATES aux patients.
- Savoir enseigner les placements corporels corrects.
- Connaître les mouvements fondamentaux du PILATES (et savoir les nommer)
- Apprendre les différentes options évolutives des différents mouvements
- Pouvoir définir les objectifs de chaque mouvement
- Savoir utiliser et transmettre chaque option de chaque mouvement
- Savoir reconnaître un défaut de placement et d'exécution et le corriger
- Concevoir une succession de mouvements fluides et logiques
- Savoir utiliser des visualisations adaptées afin de se faire comprendre facilement par le patient.

### PROGRAMME

- Histoire de la méthode PILATES et application en rééducation
- Les principes de la méthode PILATES,
- Les différents placements, mouvements, options, objectifs, points d'attention, visualisations des muscles moteurs et stabilisateurs
- Pratique individuelle de chaque mouvement
- Mise en pratique de l'enseignement de chaque mouvement

### MOYENS & MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Des moyens pédagogiques et techniques en adéquation avec la formation (tables, chaises, rétroprojecteur, etc.) mis à la disposition des stagiaires
- Alternance d'apports théoriques et pratiques, en présentiel
- Validation de ce module par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

### FORMATEURS

- Bérangère Bonvallet
- Chrystel Lorenz

### DURÉE DE LA FORMATION

4 jours de formation / 28 heures