

Pilates Petit matériel

POUR QUI ?

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

La formation ne peut être suivie que par les personnes ayant suivi la formation PILATES Matwork I

OBJECTIFS

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

- Connaître les principes de la méthode Pilates et applications dans la pratique avec le petit matériel : foam roller, isotoner, ballons.
- Connaître l'utilisation du Pilates avec ce petit matériel, hors du contexte médical, afin de pouvoir orienter le patient dans une idée d'éducation thérapeutique.
- Savoir utiliser les mouvements du Pilates avec ce petit matériel, comme outil de rééducation et de prévention dans le cadre de la posture.
- Approfondir la transmission des informations de placement Pilates aux patients.
- Savoir enseigner les placements corporels corrects, y compris sur les mouvements et options avec ce petit matériel.
- Maîtriser la biomécanique et les objectifs de chaque mouvement et de ses options avec ce petit matériel, afin de les utiliser dans le cadre adéquat pour les patients.
- Savoir transmettre chaque option de chaque mouvement avec le petit matériel.
- Sur chaque option de chaque mouvement avec petit matériel, savoir reconnaître les défauts de placement et d'exécution et les corriger.
- Sur chaque option de chaque mouvement avec petit matériel, connaître l'utilisation des visualisations adaptées, au bon moment, afin de se faire comprendre facilement par le patient.

PROGRAMME

- Apprentissage des différents placements à adopter.
- Découverte de l'utilisation du matériel en Pilates.
- Apprentissage de chaque mouvement avec matériel, des différentes options, des objectifs, des points d'attention, des visualisations, des muscles moteurs et stabilisateurs.
- Travail de réalisation individuelle et personnelle de chaque option de chaque mouvement avec le petit matériel.
- Mise en pratique de l'instruction de chaque option de chaque mouvement avec le petit matériel.

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

DURÉE DE LA FORMATION

2 jours de formation / 14 heures