

Pilates Femme enceinte & sénior

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 fondamentaux de la méthode PILATES tels qu'ils peuvent être appliqués en pré et post partum
- Connaître les principes fondamentaux de la méthode PILATES tels qu'ils peuvent être appliqués en tenant compte des changements corporels liés au vieillissement.
- 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 en pré et post-partum ainsi que les patients d'âge mûr
- Savoir transmettre les informations de placement PILATES aux patients.
- Connaître et savoir utiliser les adaptations des 16 mouvements fondamentaux du PILATES selon les caractéristiques spécifiques des patients
- Pouvoir intégrer des adaptations grâce à du petit matériel de rééducation polyvalent (foam roller, pilates ring, ballon, élastiques, bloc proprioception, balles lestées)
- Savoir enseigner les placements corporels corrects.
- Pouvoir définir les objectifs de chaque mouvement et chaque adaptation
- Savoir utiliser et transmettre chaque option de chaque mouvement
- Savoir reconnaître un défaut de placement et d'exécution et le corriger
- Savoir utiliser des visualisations adaptées afin de se faire comprendre facilement par le patient.

PROGRAMME

- Etude anatomo-physiologique et traumatologique des femmes enceintes et des seniors
- Les principes de la méthode PILATES
- Découverte et maîtrise du matériel
- 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

2 jours de formation / 14 heures