

Pilates Matwork II

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 au niveau intermédiaire
- 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 de niveau intermédiaire comme outils de rééducation et de prévention dans le cadre de la posture
- Approfondir les informations de placement PILATES aux patients.
- Savoir enseigner les placements corporels corrects sur les mouvements et options de niveau intermédiaire
- Connaître les 25 mouvements intermédiaires du PILATES (et savoir les nommer)
- Apprendre les différentes options évolutives des différents mouvements de niveau intermédiaire
- Pouvoir définir les objectifs de chaque mouvement
- Savoir utiliser et transmettre chaque option de chaque mouvement
- Approfondir la capacité de reconnaître un défaut de placement et d'exécution et le corriger
- Affiner l'utilisation des visualisations adaptées, au bon moment, afin de se faire comprendre facilement par le patient.

PROGRAMME

- Les différents placements à adopter en PILATES au niveau intermédiaire
- Les mouvements & options intermédiaires, 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

- Bérange Bonvallet
- Chrystel Lorenz

DURÉE DE LA FORMATION

2 jours de formation / 14 heures