

GYMNASTIQUES PILATES – APPLICATIONS THERAPEUTIQUES : ACQUISITION

PROGRAMME 2020



Jour 1

Matinée

Théorie (3h)

- Historique et Présentation du Pilates : évolution et introduction au Kiné Pilates
- Présentation des données actuelles permettant d'expliquer les bases et fondamentaux de la technique Pilates
- Exposé des différents plans musculaires et rappel de leur fonction

Après-midi

Pratique (4h)

- Apprentissage des différents tests permettant d'analyser la capacité abdominale et pelvienne : démonstration et pratique en binôme
- Introduction à la notion de neutralité et d'alignement postural dans différentes positions : démonstration et pratique
- Pratique collective avec argumentation et apprentissage des principes Pilates

Jour 2

Matinée

Théorie (30min)

- Enseignement collectif des principes Pilates par les stagiaires au groupe
- Présentation de la construction des exercices
- Discussions sur la physiologie et l'ergonomie du mouvement

Pratique (2h30)

- Apprentissage des exercices Partie 1 : Isolations & Mobilisations sagittales (pratique individuelle et en binôme)

Après-midi

Pratique (4h)

- Suite des exercices Partie 2 : Mobilisation de la colonne & Renforcement abdominal et dorsal (pratique individuelle et en binôme)

- Analyse des paramètres de modification et de progression des exercices
- 1 séance Pilates de 45min conduite par le formateur

Jour 3

Matinée

Pratique (3h)

- Suite et fin des exercices Partie 3 : Renforcement latéral, Planches & Bascules (pratique individuelle et en binôme)

Après-midi

Théorie (1h)

- Échanges sur l'enseignement collectif
- Introduction au Pilates en Rééducation : adaptation et modification des exercices, réflexions sur les stratégies possibles

Pratique (3h)

- Exercice en binôme : réaliser une lecture posturale et monter un programme d'entraînement musculaire en fonction
- Étude de cas : ateliers de rééducation à partir de pathologies et propositions de protocoles au groupe suivi d'un débriefe au groupe.

