

ATELIER PILATES

DUREE

Jeudi 25 octobre 2018 (9h00-13h00) - 4 heures

FORMATRICE

Chloé MAILLARD – Masseur-Kinésithérapeute – Enseignante en méthode Pilates et pelvi-périnéologie

OBJECTIFS

Sur base théorique « evidence based medecine », cet atelier permettra aux participants de comprendre l'intérêt du Pilates en rééducation. Cette cession sera essentiellement pratique. Dans un premier temps, les principaux tests réalisés lors d'un bilan de stabilité lombo-abdo-pelvienne seront présentés. Les participants expérimenteront ensuite une dizaine d'exercices utilisés couramment en rééducation afin d'être capable, à l'issue de l'atelier, de les utiliser en pratique quotidienne.

PROGRAMME

Une demi-journée : 9h00-13h00

Partie 1 : Le Pilates, technique de stabilisation (théorie 30 mn)

Partie 2 : Bilan : identifier une instabilité lombo-abdo-pelvienne (pratique 1h)

Partie 3 : Enseignement d'exercices facilement applicables en rééducation (pratique 1h15)

Partie 4 : Séance enchainée de l'ensemble des exercices appris (pratique 30 mn)

Table ronde, questions-réponses (15 min)