

## FORMATION PILATES : NIVEAU 2

### DUREE

2 JOURS (14 heures)

### PRE-REQUIS

Avoir effectué le niveau 1 de la formation Pilates.

### NOMBRE DE STAGIAIRES

- Minimum : 8 (sauf cas exceptionnels)
- Maximum : 14

### ENSEIGNANTES

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

### OBJECTIFS

- Enrichir le répertoire d'exercices acquis lors du niveau 1 d'exercices mettant en jeu plus spécifiquement :
  - les chaînes musculaires latérales et postérieures
  - des enchaînements plus complexes nécessitant une bonne stabilisation
  - des variations plus complexes d'exercices vus au niveau 1
- Développer et affiner le concept de stabilisation lombo-abdo-pelvienne en abordant la rééducation des différentes formes d'instabilités ALP de manière plus précise et pointue
- Etre conseillé, corrigé et échanger sur la pratique mise en place au cabinet depuis le niveau 1 (exécution des exercices, applications de la méthode Pilates en rééducation, gestion des séances de groupes).

### PROGRAMME

#### Premier jour : 9h00-12h30 & 14h00-17h30

##### Matin

- 1h d'enseignement Pilates regroupant des exercices vus au niveau 1
- Table ronde sur l'expérience des participants acquise depuis la première session
- Apprentissage de 4 exercices et leurs adaptations avec petit matériel

##### Après-midi

- Apprentissage de 5 exercices et leurs adaptations avec petit matériel
- 1h d'enseignement Pilates et leurs adaptations avec petit matériel

#### Deuxième jour : 9h00-12h30 & 14h00-17h30

##### Matin

- 1h d'enseignement Pilates
- Intérêt, spécificités du Pilates dans la rééducation du sportif de haut niveau
- Revue de littérature sur les dernières données concernant la stabilisation ALP et les applications du Pilates en rééducation

##### Après-midi :

- Apprentissage de 6 exercices et leurs adaptations avec petit matériel
- 1h d'enseignement Pilates regroupant les nouveaux exercices acquis
- Présentation d'un protocole « pubalgie » intégrant une rééducation par la technique Pilates.