

# FORMATION PILATES MATWORK NIVEAU 1 : ESSENTIEL

## DUREE

3 JOURS (21 heures)

## NOMBRE DE STAGIAIRES

- Minimum : 8 (sauf cas exceptionnels)

- Maximum : 14

## ENSEIGNANTES

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

Karine WEYLAND – Enseignante en méthode Pilates

## OBJECTIFS

- Comprendre d'après les dernières données de la littérature en quoi le Pilates peut être un outil de rééducation dans toute pathologie entraînant une instabilité lombo-abdo-pelvienne.
- Approfondir le concept « d'instabilité lombo-abdo-pelvienne » plus particulièrement dans le cadre de la lombalgie chronique et de troubles de la sphère pelvi-périnéale.
- Apprendre par différents tests à établir un bilan de cette stabilisation lombo-abdo-pelvienne basé sur les derniers articles « evidence based ».
- Disposer d'une soixantaine d'exercices de Pilates sur tapis ainsi que leurs multiples adaptations avec petit matériel (cercles, rouleaux, petits ballons).
- Intégrer la méthode Pilates en rééducation et développer un programme d'exercices en fonction du bilan effectué et des spécificités de la pathologie.
- Transmettre les compétences nécessaires au thérapeute pour enseigner en cours de groupe sur tapis (matwork) en fonction du niveau, des besoins et des objectifs du patient.
- Apporter les compétences nécessaires au thérapeute pour enseigner en cours de groupe sur tapis (matwork) à une clientèle recherchant l'expertise du kinésithérapeute pour pratiquer le Pilates comme activité physique à visée préventive.

## PROGRAMME

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

### Matin : théorie

- La technique Pilates : technique de stabilisation lombo-abdo-pelvienne
- Bases théoriques, bilan et applications thérapeutiques

### Après-midi : pratique

- Utilisation du « stabilizer » comme instrument de bilan et de biofeedback
- Apprentissage des 5 principes de base du Pilates

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

### Matin : pratique

- Apprentissage des exercices d'échauffement
- Apprentissage de 7 exercices et leurs adaptations avec petit matériel

### Après-midi : pratique

- Enseignement d'1 heure de Pilates
- Apprentissage de 7 exercices et leurs adaptations avec petit matériel

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

#### Matin : pratique

- Enseignement d'1 heure de Pilates
- Apprentissage de 7 exercices et leurs adaptations avec petit matériel

#### Après-midi : pratique

- Mise en situation : les participants tour à tour programment une séance pour un groupe de patients avec pathologie donnée et l'enseignent par petits groupes.
- Echanges et conseils sur la gestion du groupe.