

Intervenante

Mme Emilie BACLE

MKDE, formation certifiée Pilates Balanced Body University (Paris),
Instructeur en méthode Pilates

Public : Kinésithérapeutes

Durée : 2 jours

Horaires : de 9h00 à 18h00



1^{er} Jour

Présentation de la méthode Pilates

- Origine de la méthode
- Spécificité de la méthode
- 8 fondamentaux
- Présentation du matériel Pilates
- Objectifs et Bénéfices du Pilates

Anatomie et physiologie du Pilates : les 5 principes de Base

- Respiration
- Placement du bassin
- Placement de la cage thoracique
- Stabilisation et mobilité scapulaire
- Placement de la tête et de la colonne cervicale

Mise en pratique des principes

- Pratique individuelle des exercices d'échauffement
- Pratique de l'enseignement des exercices d'échauffement en binôme

Les images : un outil d'enseignement précieux

2^e jour

Pilates et posture : cas particuliers et conseils généraux pour le rétablissement d'une bonne posture

- Scoliose, hyperlordose lombaire, cyphose thoracique, rotations fémorales, genu valgum ...
pieds en supination, osteoporose , etc.

Exercices Pilates niveau acquisition

- Pratique individuelle des exercices
- Pratique de l'enseignement des exercices en binôme

Intégrer le Pilates au sein de son activité professionnelle

- Analogie entre Pilates et kinésithérapie
- Exercer la méthode pilates :
légalité et fiscalité

Niveau de connaissances : acquisition

Prérequis : aucun

Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de connaître et d'enseigner les principes fondamentaux de la méthode Pilates.

Cette formation lui permettra de :

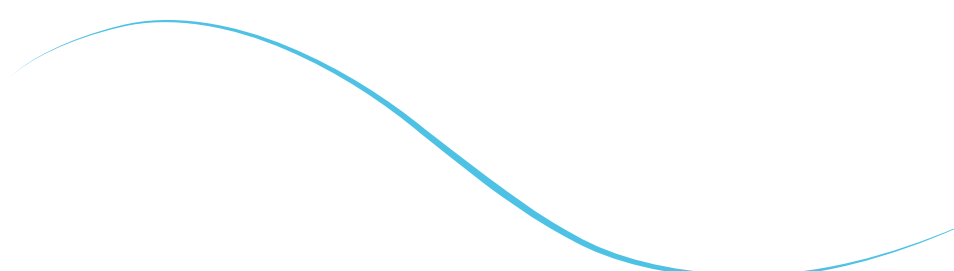
- enseigner les bons placements du corps
- reconnaître un mouvement incorrect et le corriger
- proposer une adaptation au mouvement si nécessaire
- guider le mouvement par des visualisations adaptées au bon moment

Moyens pédagogiques et techniques : Apport théoriques - Ateliers pratiques

Un support de formation est remis à chaque stagiaire. La pédagogie est active et participative, alternant des apports théoriques et des phases de mise en pratique. L'évaluation de la progression des stagiaires est réalisée tout au long de la formation, au travers des échanges et par le biais d'exercices de synthèses individuels ou de groupe.

Modalités d'évaluation : pré-test, post-test, évaluation à distance.

Certificat : attestation de participation délivrée en fin de stage



Contact en charge des relations avec les stagiaires : Justine FRÉNEAU
Secrétariat de Fc Santé : 05 56 51 80 88
accueil@fcsante.org