

ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

Soizic COLLIBEAUX
Kinésithérapeute,
Formation en urologie,
aux méthodes : De Gasquet, Busquet,
Sohier, Qi gong et Yoga postural,
Diplômée Polestar Pilates

Yaëlle PENKHOSS
Directrice du studio
Équilibre Pilates,
Instructrice Pilates (PMA Certified),
Instructrice gyrotonic® et Shiatsu,
Formatrice Polestar Pilates

 3 jours

Ouvert aux
kinésithérapeutes,
médecins, podologues,
ostéopathes,
ergothérapeutes et
éducateurs physiques

EN PRATIQUE

Mise en pratique des exercices
pré-Pilates et de niveau 1
Création de séquence
individuelle d'exercices
pour patient et de séquence
d'exercices pour animer un cours
en petit groupe

DATES & TARIFS

12/13/14 décembre 2021

697 € - Jeune diplômé : 580 €

Prise en charge FIFPL
Voir pages 29/30



RÉÉDUCER AVEC LA MÉTHODE PILATES

Enrichissez vos connaissances et dynamisez votre pratique professionnelle en introduisant la méthode Pilates dans vos séances. Cette méthode est intégrée depuis plusieurs années dans des structures thérapeutiques avec succès à travers le monde.

OBJECTIFS

- Découvrir la méthode Pilates, efficace pour le traitement des lésions, la prévention et l'entretien
- Comprendre pourquoi et comment la méthode fonctionne au travers d'un éclairage biomécanique, anatomique et physiologique
- Appliquer des exercices Pilates aux patients en individuel ou en petit groupe

PREMIER JOUR

Découverte de la méthode Pilates

- Historique de la méthode
- Principes généraux créés par l'École Internationale Polestar Pilates
- Bénéfices et applications de la méthode
- Pratique en groupe des exercices pré-Pilates, base de l'efficacité biomécanique optimale

DEUXIÈME JOUR

Principe de la réhabilitation

- Les différentes phases de la réhabilitation, savoir les appliquer en cohérence avec le spectre du mouvement dans la méthode Pilates
- Tester ses patients, posture, force, mobilité à l'aide d'un «fitness screening»
- Pratique en groupe des exercices de niveau 1
- Connaître les contre-indications pour les exercices appris lors de la formation
- Repérer les dangers potentiels de certaines habitudes posturales et/ou les mécanismes de lésion

- Identifier les exercices de la méthode Pilates qui pourront y répondre et recréer un contrôle moteur optimal

TROISIÈME JOUR

Pratique d'enseignement

- Pratique en groupe de tous les exercices appris
- Apprentissage d'outils pédagogiques pour faciliter l'enseignement des exercices pré-Pilates et niveau 1 :
toucher
communication verbale précise et efficace
utilisation d'un langage métaphorique
- Comprendre les méthodes d'apprentissage des patients et savoir adapter son enseignement
- Créer une séquence d'exercices ou un cours selon une méthodologie et un séquençage précis
- Savoir adapter les exercices appris à ses patients et aux différentes pathologies
- Pratique d'enseignement en petit groupe

*FIFPL : Thème susceptible d'être pris en charge en fonction du budget disponible, de la profession du stagiaire et de la validation des commissions décisionnaires.