

La méthode Pilates (module 3) exercices sur tapis avec rouleau en mousse

Intervenante

Émilie BACLE

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

Public : Kinésithérapeutes

Durée : 2 jours, soit 14 heures

Horaires : de 9h00 à 18h00



Programme

1er Jour

Matin

L'importance des fascias

Automassages avec rouleau en mousse et balle de tennis

- pratique personnelle des exercices

Exercices Pilates avec rouleau en mousse

- pratique personnelle des exercices

Après-midi

Exercices Pilates avec rouleau en mousse

- en binôme

2ème jour

Matin

Exercices Pilates avec rouleau en mousse

- pratique personnelle des exercices

La faiblesse d'un muscle provoque la raideur de son antagoniste

Les étirements

Après-midi

Pratique et enseignement des exercices Pilates avec rouleau en mousse

- en binôme

Les étirements avec rouleau en mousse

- pratique personnelle des exercices

La méthode Pilates (module 3)

exercices sur tapis avec rouleau en mousse

Niveau de connaissances : perfectionnement

Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en capacité de connaître de nombreux outils dans la prise en charge thérapeutique, grâce aux exercices Pilates et à l'usage du rouleau en mousse pour les automassages, en respectant les fascias du corps.

Cette formation lui permettra de :

- connaître la pratique de la méthode Pilates avec un rouleau en mousse
- connaître l'importance des fascias
- connaître les automassages et les étirements à l'aide d'un rouleau en mousse
- enseigner les exercices et leurs adaptations en fonction du patient
- enseigner les bons placements du corps
- reconnaître un mouvement incorrect et le corriger
- guider le mouvement par des visualisations adaptées au bon moment.

Moyens pédagogiques et techniques : support théorique - réalisation individuelle de chaque mouvement - mise en pratique de l'enseignement de la méthode en binôme.

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