

## Pilates Femme enceinte & séniors

### POUR QUI ?

Tous les professionnels de la santé.

**Pré-requis :** Avoir suivi Matwork I.

**Intégrer les bienfaits du Pilates à chaque étape de la grossesse pour accompagner au mieux vos patientes tout en pratiquant une activité physique.**

**Intégrer les bienfaits du Pilates pour retrouver une liberté des mouvements, un meilleur équilibre, une meilleure coordination des mouvements et redonnez ainsi confiance à vos patients vieillissants.**

### OBJECTIFS

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Utiliser le Pilates Matwork I hors du contexte médical, afin de pouvoir orienter le patient dans une idée d'éducation thérapeutique comme outils de rééducation et de prévention en pré et post-partum ainsi que les patients d'âge mûr.
- Adapter les exercices à ces publics grâce à du petit matériel de rééducation polyvalent (foam roller, pilates ring, ballon, élastiques, bloc proprioception, balles lestées).
- Définir les objectifs de chaque mouvement et chaque adaptation.
- Transmettre chaque option de chaque mouvement.
- Reconnaître un défaut de placement et d'exécution et le corriger
- Utiliser des visualisations adaptées afin de se faire comprendre facilement par le patient.
- Enseigner les placements corporels corrects.

### PROGRAMME

- Les principes fondamentaux de la méthode PILATES tels qu'ils peuvent être appliqués en pré et post partum / en tenant compte des changements corporels liés au vieillissement.
- Les spécificités des publics seniors selon les différents stades de vieillissement et les femmes enceintes selon les différents stades de la grossesse.
- Découverte et maîtrise du matériel.
- Les adaptations des 16 mouvements fondamentaux du PILATES selon les caractéristiques spécifiques des patients.
- Mise en pratique de chaque mouvement.

### MOYENS & MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Des moyens pédagogiques et techniques variés et adaptés.
- **Si formation en présentiel :** (salle de formation, manuel de formation et évaluation en version papier, rétroprojecteur, matériel tel que tapis...)
- **Si formation à distance :** Visioconférence via zoom, signature électronique à distance, manuel de formation en PDF, QCM via google forms.
- Alternance d'exercices pratiques et théoriques
- Validation par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

### FORMATEURS

- Bérangère Bonvallet

### DURÉE DE LA FORMATION

2 jours de formation / 14 heures