

Pilates Femme enceinte & sénior

POUR QUI ?

Tous les professionnels de la santé.

Pré-requis : Avoir suivi Matwork I.

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

Intégrez 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