PelviSanté
1 rue du Dr Albert Barraud
33000 Bordeaux
Email : contact@pelvisante.fr
Tel : +33687976149

Pilates au Féminin

À l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de concevoir et animer des séances de Pilates adaptées aux besoins spécifiques des femmes, en intégrant les principes de la santé pelvi-périnéale, et de structurer une offre d'activité hors nomenclature adaptée à son exercice professionnel.

Durée: 21.00 heures (3.00 jours)

Profils des apprenants

- Kinésithérapeute

Prérequis

- Diplôme d'état de Masseur-kinésithérapeute

Accessibilité et délais d'accès

Notre formation est accessible aux personnes en situation de handicap. N'hésitez pas à contacter notre référent handicap au 06.87.97.61.49 dès votre inscription.
Délai d'accès : 8 semaines

Qualité et indicateurs de résultats

Questionnaire de satisfaction

Objectifs pédagogiques

- Maîtriser les principes fondamentaux du Pilates et les 16 mouvements de référence.
- Analyser et adapter les exercices en intégrant les principes de contrôle moteur, de coordination abdomino-périnéale et de gestion des contraintes.
- Adapter la pratique du Pilates aux spécificités physiologiques et fonctionnelles de la grossesse, du post-partum et de la ménopause.
- Concevoir et animer des séances collectives de Pilates au féminin, en proposant des progressions, des variantes et des consignes adaptées aux participantes.
- Identifier les situations nécessitant une adaptation spécifique ou une prise en charge individuelle, notamment en présence de symptômes pelvi-périnéaux.

Contenu de la formation

- Acquérir les fondamentaux du Pilates
    - Identifier les principes fondamentaux et leurs applications en kinésithérapie.
    - Comprendre les bases anatomiques et fonctionnelles du complexe abdomino-périnéal.
    - Explorer la respiration, le contrôle du centre et la stabilisation lombo-pelvienne.

PelviSanté
1 rue du Dr Albert Barraud
33000 Bordeaux
Email : contact@pelvisante.fr
Tel : +33687976149

- Découvrir et maîtriser les 16 mouvements fondamentaux
  - Expérimenter les mouvements et comprendre leurs objectifs.
  - Acquérir les placements et les consignes techniques.
  - Identifier les erreurs fréquentes et les corrections possibles.
- Comprendre les adaptations physiologiques de la grossesse
  - Identifier les modifications anatomiques, posturales et fonctionnelles liées à la grossesse.
  - Connaître les précautions et les situations nécessitant une adaptation de la pratique.
  - Comprendre les bénéfices et les limites du Pilates en prénatal.
- Adapter les mouvements fondamentaux au Pilates prénatal
  - Modifier les positions, amplitudes et intensités selon les trimestres.
  - Proposer des progressions et des régressions adaptées.
  - Construire et expérimenter une séance collective de Pilates prénatal.
- Comprendre les enjeux fonctionnels du post-partum
  - Identifier les modifications de la paroi abdominale et du plancher pelvien.
  - Comprendre les enjeux de la reprise progressive de l'activité physique.
  - Intégrer les notions de gestion des contraintes et de coordination abdomino-périnéale.
- Adapter les exercices aux symptômes pelvi-périnéaux
  - Identifier les principales symptomatologies : incontinence urinaire d'effort, prolapsus, pesanteur et douleurs pelvi-périnéales.
  - Adapter les exercices selon les symptômes et la tolérance à l'effort.
  - Intégrer des stratégies de respiration, de mobilité, de détente et de relâchement.
- Concevoir et animer des séances collectives de Pilates
  - Définir des objectifs de séance selon le public.
  - Organiser les exercices et leurs progressions.
  - Adapter les consignes et les corrections aux capacités des participantes.
  - Expérimenter l'animation de séquences collectives.
- Transférer les compétences dans sa pratique professionnelle
  - Définir les modalités d'organisation d'une activité collective au cabinet.
  - Identifier les besoins matériels et organisationnels.
  - Évaluer les acquis et formaliser les perspectives de mise en pratique.

Organisation de la formation

Équipe pédagogique
Claire ESCOFFIER
Daphné MORVAN

Ressources pédagogiques et techniques
- Support pédagogique
- Ressources matérielles : matériel anatomique, tapis de gym, ballon

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation
- QCM à la fin de chaque séquence théorique
- Débriefing à chaud après chaque séquence pratique
- Observation guidée des mouvements

PelviSanté
1 rue du Dr Albert Barraud
33000 Bordeaux
Email : contact@pelvisante.fr
Tel : +33687976149

Prix : 850.00 par participant.e