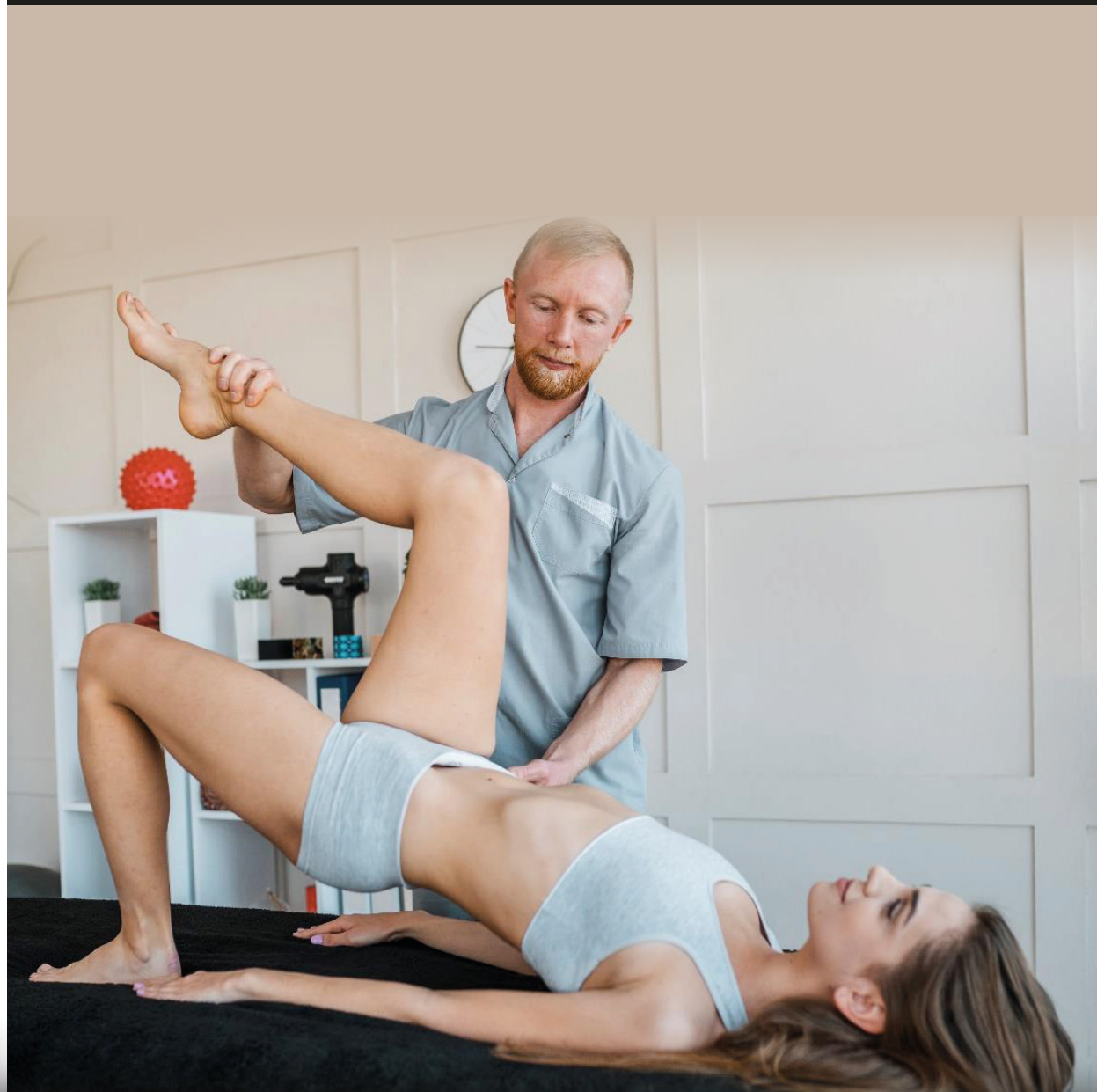


FORMATION LE PILATES EN KINÉSITHÉRAPIE




ZENBOX
PILATES & MORE

Formation 100% e-learning

Formation

Le PILATES en kinésithérapie

7 heures

Objectifs pédagogiques

- évaluer ses connaissances initiales sur le centre du corps et sur les pathologies du dos
- connaître l'histoire, les principes de la méthode Pilates
- comprendre l'importance des principes de base en Pilates (les référentiels) pour augmenter la prise de conscience posturale du patient dans les exercices et dans la vie quotidienne
- maîtriser la respiration latérale thoracique en Pilates et savoir l'enseigner au patient pour augmenter leur stabilité pendant les exercices
- comprendre comment utiliser les exercices avec mouvement des jambes pour augmenter la stabilité lombo-abdomino-pelvienne, plus particulièrement dans le cadre de la lombalgie chronique et de troubles de la sphère pelvi-périnéale
- comprendre comment utiliser les exercices avec mouvement des bras pour augmenter la stabilité thoracique et scapulaire, plus particulièrement dans le cadre de la dorsalgie et cervicalgie chronique
- utiliser une vingtaine d'exercices de Pilates sur tapis ainsi que leurs adaptations avec petit matériel (cercles, petits ballons, bande élastique).



Objectifs pédagogiques

- intégrer la méthode Pilates en rééducation et développer un programme d'exercices en fonction du bilan effectué et des spécificités de la pathologie
- être capable de mettre en place un programme (séance) complète de Pilates
- savoir adapter l'exercice par rapport aux besoins posturaux du patient
- vérifier la progression de ses connaissances permises par cette formation.

Cette formation s'adresse à tous les kinésithérapeutes et thérapeutes en général qui veulent accompagner leurs patients dans des séances de rééducation en utilisant les exercices de la méthode Pilates.

Programme de la formation

Module 1 – PILATES : LE PILIER DU SPORT SANTÉ

Module 2 – LA METHODE PILATES

Module 3 – LE PILATES ET LA POSTURE

Module 4 – LES EXERCICES DE PILATES MATWORK

Module 1 – PILATES : LE PILIER DU SPORT SANTÉ

Dans ce premier module :

Vous étudiez les bases du **Sport-Santé**

Vous prenez conscience de l'importance de l'**activité physique** et du fait qu'elle doit être adaptée et bien dosée pour augmenter le **niveau de Santé**

Vous découvrez pourquoi et comment le Pilates peut augmenter le **niveau de santé**

Vous allez comprendre comment le Pilates favorise aussi la **récupération** mentale à travers les exercices de respiration

Module 2 – LA METHODE PILATES

Dans ce deuxième module :

Vous découvrez l'origine et les intégrations modernes de la méthode Pilates

Vous découvrez les 8 principes de Joseph Pilates à la base de sa méthode appelée "Contrology" pour arriver au contrôle du corps et du mouvement

Vous apprenez les 10 valeurs fondamentales à la base de la classification des exercices de Pilates

Module 3 – LE PILATES ET LA POSTURE

Dans ce troisième module :

- Vous renforcez vos compétences sur l'alignement neutre statique et sur l'alignement neutre dynamique

- Vous découvrez les 6 Principes de Conscience Posturale pour un alignement idéal (neutre) : placement et stabilité du bassin, stabilité thoracique, scapulaire, placement cervical .. ;

- Vous apprenez comment enseigner la respiration latérale thoracique, ainsi que la séquence de connexion abdominale de la "power house"

Module 4 – LES EXERCICES DE PILATES MATWORK

Dans ce dernier module :

- Vous étudiez et vous pratiquez les exercices fondamentaux concernant les Principes de conscience posturale, comme les exercices de stabilisation du bassin, du buste, des omoplates et les exercices de mobilisation sur les 3 plans, pour la partie antérieure, latérale, postérieure en mettant l'accent sur l'isolation, mais aussi à quoi ils servent, les adaptations, les progressions et comment on les enseigne

- Vous apprenez comment programmer une Routine d'exercices Pilates équilibrée et complète

- Manuel illustré de 63 pages avec description détaillée de chaque exercice
- 20 vidéos d'exercices Pilates avec coaching pédagogiques et adaptations (3 heures)
- 60 questionnaires sous forme de QCM interactifs
- accès personnel à la plateforme digitale 24h/24, 7j/7 et à vie

Formation **FORMATION 100% E-LEARNING - 7h**

Le PILATES en kinésithérapie

KIT DE FORMATION

- LIEN DIGITAL À VIE 24H/24H** 
- ACCES au GROUPE FB COACH ZENBOX** 
- CERTIFICATION D'EXPERTISE COMPRISE** 
- COACHING EN LIGNE FEEDBACK INDIVIDUEL DU FORMATEUR** 
- 60 QCMS INTERACTIFS** 
- 20 VIDÉOS DES EXERCICES** 
- 1 MANUEL 63 PAGES** 

Cliquez sur les icones ci-dessous pour nous rejoindre



info@zenbox.pro +33 788 172 261