



PERINEE ET PILATES

OBJECTIFS :

Le Pilate est une méthode de renforcement musculaire des muscles du plan profond, le périnée et le transverse de l'abdomen en sont la base. Cette méthode s'appuie sur des principes fondamentaux: respiration, concentration, fluidité, centrage, précision, contrôle, la rendant ainsi un outil de choix dans la rééducation périnéale.

Après de brefs rappels anatomiques du périnée dans le caisson thoraco abdomino pelvien et la définition de ces principes, ces deux jours de formation seront axés sur la pratique pour assurer un apprentissage des exercices de bases les plus adaptés en rééducation périnéale.

Chaque journée débutera et se finira par un cours collectif pour ensuite se concentrer sur l'apprentissage précis des mouvements. La réflexion sera au centre de ces 3 jours pour choisir les bons exercices en fonction des pathologies périnéales rencontrées au cabinet.

DUREE : 3 jours soit 21 heures.

METHODE PEDAGOGIQUE : Cours théoriques et pratiques, n'oubliez pas de prévoir une tenue de sport. Il est demandé de posséder des connaissances périnéales pour s'inscrire à cette formation. Avant la formation, nous faisons parvenir au stagiaire un QCM de pré-requis et un document où il exprime son attente vis à vis de la formation.

PROGRAMME : Premier jour : 8h30/18h30 INTRODUCTION ET NOTION DE BASE

- 8h30 Accueil des participants et présentation
- 8h40 / 10h30 Présentation de la méthode de son origine à nos jours. Intérêt de la méthode : soins thérapeutiques et cours collectifs.
Concepts de stabilisation abdo-thoraco-pelvienne en lien avec la littérature
 - Introduction : notion de pression
 - Rappel anatomique
 - Rôle de la respiration et de la position neutre
- 10h45 / 13h Apprentissage
 - De la posture de base dans différentes positions
 - Du contrôle du périnée
 - Engagement du transverse
 - Cours d'une heure de Pilates
- 14h / 18h30 Approfondissement de la posture de base avec biofeedback grâce au stabilizer
 - Exercices de base du pilates
 - Adaptation en thérapeutique et application à la kinésithérapie
 - Cours d'une heure de Pilates

Deuxième jour : 8h30 / 18h30 REEDUCATION PERINEALE ET PILATES

- 8h30 / 10h30 Pathologies de la sphère pelvienne : incontinence, prolapsus
- 10h45 / 13h Prise en charge du diastasis
 - Cours d'une heure de Pilates
- 14h / 16h30 Périnatalité
 - Pilates pré natale : Activité physique adaptée à la grossesse
 - Pilates post partum : accompagnement de l'accouchement à la reprise sportive.
- 16h45 / 18h30 Travail en atelier de groupe de réflexion
 - Cours d'une heure de Pilates

Troisième jour : 8h30 / 17h SPORT, FEMMES ET PILATES

- 8h30 / 10h30 Incontinence urinaire d'effort
Prise en charge de la Pubalgie
- 10h45 / 13h Sportif de haut niveau : pathologies et préparation physique : Cours d'une heure de pilates
- 14h / 16h Exercices de bases (suite) avec petit matériel : Construction d'un cours collectif
- 16h15 / 17h Adaptation au tout niveau : Cours d'une heure de pilates

TARIF : 730 €