



PERINEE PILATE

Jour 1 : 8h30 - 18h30

Accueil

COURS de PILATES en pratique (prévoir une tenue de sport)

Rappels anatomiques du périnée et des abdominaux

Rappels fondamentaux de l'enceinte PERINEO ABDOMINO THORACO LOMBAIRE

Les principes fondamentaux du PILATES

Les 5 référentiels du PILATES

Apprentissage pratique précis des 4 premiers exercices :

Single leg stretch, Shoulder bridge, Hundred, One leg circle

Apprentissage pratique précis des exercices :

Swimming: en décubitus ventral et à 4 pattes, Swam dive, Leg pull prône

COURS de PILATES en pratique

Réflexions sur le périnée dans les exercices réalisés, retour sur la journée

Jour 2 : 8h30 – 17h30

COURS de PILATES

Théorie : Les pathologies du périnée : incontinences et prolapsus

Apprentissage pratique précis des exercices :

Side Kick, Side Bend, Sirène, Rollup, Spine stretch, Rolling like a ball

Apprentissage pratique des exercices (fin)

Push up, Double leg stretch

Théorie : Quels exercices en fonction des pathologies, Quand et comment?, Les outils possibles de contrôl

Conseils d'animation d'une séance collective, retour réflexif, questions

COURS de PILATES

Le pilates est une technique sportive douce permettant le travail des muscles profonds. Cette discipline créée par Joseph Pilates favorise une posture saine permettant de prévenir certaines douleurs et pathologies. Aujourd'hui elle est aussi bien utilisée en thérapeutique dans le monde de la kinésithérapie qu'en préparation physique dans le milieu du sport de haut niveau mais également en tant que pratique sportive de loisir. La grande variété de ses exercices permet de s'adapter à tout type de public.

Modalités d'inscription : Tarif : 500 Euros

Comprenant : les pauses de 10h30 et 16h00 et le support pédagogique envoyé par mail)

Ecole Internationale de Rééducation du Plancher Pelvien
22 Rue de Hirigogne
64600 ANGLET
06.65.04.70.69