

E I R P P SARL
22 Rue de Hirigogne
64600 ANGLET
Tel : 00 33 (0) 6 65 04 70 69
Mail : dabbadie.loic@gmail.com

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 2 jours pour choisir les bons exercices en fonction des pathologies périnéales rencontrées au cabinet.

DUREE : 2 jours soit 16 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**

- 8h30 – 9h00 : Accueil
- 9h00 – 10h00 : COURS de PILATES en pratique (prévoir une tenue de sport)
- 10h15 – 12h30 : Théorie :
 - 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
- 13h30 -15H30 : Apprentissage pratique précis des 4 premiers exercices:
 - Single leg strech, Shoulder bridge, Hundred, One leg circle
- 15h45 – 17h00 : Apprentissage pratique précis des exercices:
 - Swimming: en décubitus ventral et à 4 pattes, Swam dive, Leg pull prone
- 17h00 – 18h00 : COURS de PILATES en pratique
- 18h00 – 18h30 : Réflexions sur le périnée dans les exercices réalisés, retour sur la journée

Deuxième jour : 8h30/18h30

- 8h30 – 9h30 : COURS de PILATES
- 9h30 – 10h30 : Théorie: Les pathologies du périnée: incontinences et prolapsus
- 10h15 – 12h30 : Apprentissage pratique précis des exercices :
 - Side Kick, Side Bend, Sirène, Rollup, Spine strech, Rolling like a ball
- 13h30 – 14h30 : Apprentissage pratique des exercices (fin)
 - Push up, Double leg strech
- 14h30 – 15h30 : Théorie :
 - Quels exercices en fonction des pathologies, Quand et comment?, Les outils possibles de contrôle
- 15h45 – 16h30 : Conseils d'animation d'une séance collective, retour réflexif, questions...
- 16h30 – 17h30 : COURS de PILATES

TARIF: 470 €