

PILATES POST THÉRAPIE

DURÉE

2 jours / 14 heures

FORMATEURS

Sébastien SIMONEK
Delphine BOEGLI...

www.leaderfit-formation.com

Le module Pilates Post-thérapie s'adresse aux professionnels de la santé ou du sport, pour proposer des séances en fin de rééducation kiné et adapter les exercices aux pathologies du dos, genoux, épaules et hanches.

PRÉ REQUIS

Avoir validé le module Matwork I.

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Analyser les attentes de clients et définir des objectifs.
- Adapter un mouvement en fonction des problèmes particuliers.
- Définir les objectifs de chaque mouvement.
- Amener à une bonne proprioception de ses articulations et de ses douleurs.
- Amener le pratiquant à stabiliser une zone de non douleur.
- Déterminer s'il y a une bonne stabilité abdo-lombopelvienne-fémorale.
- Être plus précis sur l'enseignement des mouvements.

PROGRAMME

- Approfondissement des connaissances techniques du module Matwork I.
- Anatomie du rachis, de la ceinture scapulaire, du caisson abdominal, du genou.
- Travail de stabilisation.
- Travail en dynamique.
- Test de stabilité abdomino-lombopelvi fémorale.
- Exercices de stretching.

MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en œuvre pour chacun des participants. (salle de formation, manuel de formation, matériel informatique etc.)
- Alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel.
- Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation.
- Validation par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

INFOS & INSCRIPTIONS

SAS LEADERFIT'

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

9, rue du Général Mocquery CS10204

37550 Saint Avertin Cedex

Organisme de formation continue

RCS TOURS 423 277 565 - SIRET 423 277 565 00069 - NAF 8559A

VITALYS SARL

Luxembourg : +352 621 24 99 48

Belgique : +32 0494 61 81 04

belux@groupe-leaderfit.com

20 rue du commerce L-3450 DUDELANGE

Grand Duché du Luxembourg

TVA LU 18538688 TVA BE 0823263348 - 116437/A - 116437/B