PHYSIO FORMATION

Programme de Formation

Pilates Clinique - Matwork 1 & 2

Organisation

Durée : 31 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

La formation s'adresse aux Masseurs-kinésithérapeutes diplômés

Formation en anglais avec **traduction en français** par un kinésithérapeute

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable :

- Comprendre et mettre en ?uvre un programme Pilates basé sur la douleur, la pathologie et la fonction.
- Connaître les évidences derrière cette méthode d'exercice populaire.
- Développer une capacité de transmission efficace, incluant des éléments d'enseignement verbaux, visuels et tactiles autour de la douleur, la pathologie et la fonction.
- Construire un programme de réadaptation individualisé.
- Pratique un raisonnement clinique à travers l'exercice et l'incorporer dans la pratique.

Description

Cette formation abordera les 2 premiers jours (Matwork 1) sur les exercices de niveau débutant, le contrôle moteur, l'évaluation des fonctions des muscles stabilisateurs locaux (multifidus, transverse de l'abdomen, fléchisseurs du cou, etc), les exercices de facilitation des muscles stabilisateurs, les dissociations et pattern de mouvements, synergie entre système musculaire local et global, exercices de stabilité rachidienne lombaire et cervicale, des cas cliniques et programmation, etc.

Le contenu de formation se base sur les données scientifiques développées par des chercheurs dans le domaine de la stabilité lombaire-pelvienne et scapulaire comme Déborah Falla, Gwen Jull, Paul Hodges, etc. Certains exercices originaux de Pilates seront décomposés, étape par étape, pour les personnes présentant une douleur ou les sportifs. Mais surtout, chaque niveau d'exercice sera justifié à partir du raisonnement clinique et adapté à chaque individu.

Les deux autres journées concernent une pratique Pilates Clinique Matwork plus avancée pour les Kinésithérapeutes. Cette formation s'appuie sur les mouvements, la compréhension, le repérage et les exercices issu du Matwork niveau 1. Ce niveau Matwork 2 a pour objectif d'apporter une grande gamme d'exercices de Pilates cliniques intermédiaires et avancés de stabilisation de haut niveau, d'aborder l'enseignement des exercices, des études de cas, le passage phase de rehabilitation au fitness/reconditionnement et la construction de programmes de conditionnement physique pour défier continuellement les individus ou de prévention.