

# RÉÉDUCER AVEC LA MÉTHODE PILATES

Enrichissez vos connaissances et dynamisez votre pratique professionnelle en introduisant la méthode Pilates dans vos séances. Cette méthode est intégrée depuis plusieurs années dans des structures thérapeutiques avec succès à travers le monde.

## OBJECTIFS

- Découvrir la méthode Pilates, efficace pour le traitement des lésions, la prévention et l'entretien
- Comprendre pourquoi et comment la méthode fonctionne au travers d'un éclairage biomécanique, anatomique et physiologique
- Appliquer des exercices Pilates aux patients en individuel ou en petit groupe

## PREMIER JOUR

### Découverte de la méthode Pilates

- Historique de la méthode
- Principes généraux créés par l'École Internationale Polestar Pilates
- Bénéfices et applications de la méthode
- Pratique en groupe des exercices pré-Pilates, base de l'efficacité biomécanique optimale

## DEUXIÈME JOUR

### Principe de la réhabilitation

- Les différentes phases de la réhabilitation, savoir les appliquer en cohérence avec le spectre du mouvement dans la méthode Pilates
- Tester ses patients, posture, force, mobilité à l'aide d'un «fitness screening»
- Pratique en groupe des exercices de niveau 1
- Connaître les contre-indications pour les exercices appris lors de la formation
- Repérer les dangers potentiels de certaines habitudes posturales et/ou les mécanismes de lésion

- Identifier les exercices de la méthode Pilates qui pourront y répondre et recréer un contrôle moteur optimal

## TROISIÈME JOUR

### Pratique d'enseignement

- Pratique en groupe de tous les exercices appris
- Apprentissage d'outils pédagogiques pour faciliter l'enseignement des exercices pré-Pilates et niveau 1 : toucher communication verbale précise et efficace utilisation d'un langage métaphorique
- Comprendre les méthodes d'apprentissage des patients et savoir adapter son enseignement
- Créer une séquence d'exercices ou un cours selon une méthodologie et un séquençage précis
- Savoir adapter les exercices appris à ses patients et aux différentes pathologies
- Pratique d'enseignement en petit groupe

## ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

**Soizic Collibeaux,**  
Kinésithérapeute,  
Formation en urologie,  
aux méthodes : De Gasquet, Busquet,  
Sohier, Qi gong et Yoga postural,  
Diplômée Polestar Pilates

**Yaëlle PENKHOSS,**  
Directrice du studio  
Equilibre Pilates,  
Instructeur Pilates (PMA Certified),  
Instructeur gyrotonic® et Shiatsu,  
Formatrice Polestar Pilates

3 jours

Ouverts aux  
kinésithérapeutes,  
médecins, podologues,  
ostéopathes,  
ergothérapeutes,  
éducateurs physiques

## EN PRATIQUE

Mise en pratique des exercices pré-pilates et de niveau 1 encadrée par 1 intervenant pour 12 stagiaires  
Création de séquence individuelle d'exercices pour patient et de séquence d'exercices pour animer un cours en petit groupe

