

Pilates Clinique pour les Kinésithérapeutes – Santé de la Femme

par Rita Cruz, Kinésithérapeute, Thérapie Manuelle et Master, Enseignant Pilates Clinique
accrédité (Balance & Control Pilates Education – Australia)

Pré-requis : Diplôme d'Etat de Masseur-Kinésithérapeute

Durée de la formation présentiel : 2 jours, 18 heures

Modalité de suivi : Formateur et stagiaires procéderont à l'émargement de présence par ½ journée

Fin de formation : Evaluation de la formation par les stagiaires. Attestation de formation



Un support de cours traduit en français illustré détaillant la présentation power point sera fourni. Ce support de cours reprend les aspects théoriques, clinique et techniques du contenu de la formation. La formation se fera par des travaux pratiques et des études de cas cliniques. Le lieu de stage comprend un système de projection, d'un paper board et de tables d'examen et un matériel et machines de renforcement musculaire. Un organisateur représentant l'organisme de formation sera présent tout au long de la formation pour assurer la partie logistique de la formation.

La formation en anglais est traduite en simultanée en français par un Kinésithérapeute. Les échanges et questions-réponses seront également traduites du français à l'anglais ou inversement. Les supports de cours sont également traduits en français.

Programme

Objectifs de la formation :

- Connaître les principaux changements anatomiques et physiologiques pendant la grossesse, après la naissance et la ménopause
- Comprendre les indications et contre-indications sur la prescription d'exercice
- Connaître un grand répertoire d'exercices de Pilates cliniques modifiés
- Connaître les directives internationales pour la pratique d'exercices pendant la grossesse et la période post-partum
- Savoir élaborer un programme d'exercice sûr et approprié, adapté à toutes les périodes de santé

Jour 1		Jour 2	
8.30	Début de la formation – présentation du cours	8.30	Session Pilates pour les sujets vieillissant (pratique)
8.50	Session Pilates spécifiques pour femmes enceintes	9.30	Muscles du plancher pelvien (théorie)
9.40	Concepts de Pilates clinique dans la santé de la femme	10.05	Réhabilitation Exercices spécifiques de groupe
10.00	Pause	10.45	Pause
10.25	Concept de stabilité lombo-pelvienne (théorie)	11.05	Réhabilitation Exercices spécifiques face à face
11.20	Evaluation globale du système musculaire (pratique)	12.30	Pause déjeuner
12.30	Pause		
13.30	Exercices respiratoire(pratique)	13.30	Réhabilitation Exercices spécifiques face à face (suite)
14.25	Réhabilitation Exercices spécifiques face à face (pratique)	16.00	Pause
16.00	Pause		
16.20	Réhabilitation Exercices spécifiques face à face (suite)	16.20	Étude de cas et scénarios en rapport avec la santé de la femme
18.00	Fin de la 1ère journée	18.00	Fin de la formation

Curriculum vitae du formateur : Rita Cruz

Kinésithérapeute libérale, Master (Msc), Diplôme post-gradué "Musculoskeletal Conditions". Professeur de Pilates Clinique Accrédité (Balance & Control Pilates Education - Australie). Co-fondatrice et directrice de Pilates Clinique (Portugal).

Ana Rita Cruz a obtenu son diplôme en kinésithérapie au Portugal en 2003. Depuis, elle travaille en tant que kinésithérapeute et a ouvert en 2007 sa propre clinique où elle pratique depuis. En 2004, elle a été invitée à enseigner en université.

Elle a complété son Master de sciences en physiothérapie et pathologies musculosquelettiques en 2011 (Escola Superior de Saúde - Instituto Politécnico de Setúbal). Elle a poursuivi son développement professionnel en complétant un certificat en thérapie manuelle orthopédique ainsi que différentes formations dans le domaine de la thérapie manuelle, de la prise en charge de la femme. Rita est devenue professeur de Clinical Pilates, accréditée par Balance & Control Pilates Education (Australie) en 2008. Elle a été invitée à présenter des communications orales et des ateliers pratiques sur les congrès nationaux et internationaux. Elle enseigne depuis lors des cours de Pilates Cliniques. Elle a enseigné plus de 90 cours en Europe (dont Portugal, Espagne, Belgique, etc).