

Pilates Clinique pour les Kinésithérapeutes - CLASS INSTRUCTOR

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, 16 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

Descriptif :

Après avoir assisté aux cours de Pilates cliniques Matwork niveaux 1 et 2, le cours d'instructeur de classe ajoute des connaissances supplémentaires sur deux jours supplémentaires. Il s'adresse aux physiothérapeutes qui, dans leur pratique clinique, ressentent le besoin de jouer le rôle d'un instructeur de groupe et d'effectuer une intervention en petits groupes. Les physiothérapeutes étant habitués à travailler de manière individualisée, ce cours vise à faciliter les performances du physiothérapeute en tant qu'instructeur d'un cours de Pilates clinique. Des contenus généraux sont présentés sur la préparation d'une session, fournissant les principes appropriés pour la sélection des exercices de Pilates, en fonction des caractéristiques spécifiques de chaque participant qui constitue le groupe. Les techniques pédagogiques et les techniques de relaxation sont également abordées. Tous les contenus de la formation sont basées sur une base scientifique développée par des chercheurs dans le domaine de la stabilité lombo-pelvienne et scapulo-thoracique, qui a été mise à jour au fil des années, à la lumière des preuves actuelles. A l'issue de ce cours, le stagiaire aura la capacité de savoir regrouper des sujets en petits groupes et les diriger en fonction de la spécificité du groupe et de chaque individu.

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 (pratique)
8.50	Session Pilates	9.30	Techniques d'enseignement (théorie)
9.40	Pause	10.05	Développer ses compétences d'enseignement
10.00		10.45	Pause
10.00	Révision des principes du Pilates Clinique et des principes d'entraînement (théorie)	11.05	Techniques d'enseignements
11.20	Concept de stabilisation Lobo-pelvienne (pratique)	12.30	Pause déjeuner
12.30	Pause déjeuner		
13.30	Echauffement et exercice d'étirement	13.30	Evaluation posturale (pratique)
15.00	Répertoires d'exercices (pratique)	15.30	Pause
15.45	Pause	15.45	Etude de cas, scénarios et planifier un groupe (pratique)
16.00	Techniques de relaxation (pratique)		
17.30	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).