

# PILATES SANS DEGATS SANS FONDAMENTAUX DE GASQUET / 2 jours

Vous souhaitez vous former en Pilates niveau débutant sans risque d'hyperpression abdominale et discale ? Nous avons ouvert cette formation pour vous permettre de corriger les exercices dit "Mat 1" selon les principes fondamentaux de l'approche posturo-respiratoire de Gasquet.

## PILATES

### OBJECTIFS

- Identifier et comprendre les différences de placements et de respiration entre les 15/16 mouvements caractéristiques de la méthode Pilates dits « débutants » sans matériel (les « Exercices Pilates ») et les fondamentaux de l'approche posturo respiratoire de Gasquet
- Identifier les Exercices Pilates à risque d'hyperpression
- Proposer aux patients et aux élèves des Exercices Pilates avec des consignes de placement et de respiration modifiées conformément à l'approche posturo respiratoire pour protéger le rachis et le périnée
- Proposer aux patients et aux élèves des variantes « sécurisées » des Exercices Pilates pour les débutants.

### PROGRAMME

#### Jour 1 9h-13h

- o Présentation de Joseph Pilates
- o Présentation des 6 principes fondamentaux Pilates
- o Apprentissage des consignes de placement modifiées communes aux différents exercices Pilates (décubitus dorsal, latéral, ventral, 4 Pattes, relevé de buste etc).

#### Jour 1 14h-17h

- o Exercices Pilates modifiés par les placements et la respiration de Gasquet (ou proposition de variantes sécurisées pour les adapter à un niveau débutant) :
  - Hundred/Shoulder bridge /Spine twist
  - One leg circle / Single leg stretch / swimming
- o synthèse et pratique

#### Jour 2 9h00-13h

- o Apprentissage des Exercices Pilates modifiés (ou proposition de variantes sécurisées - suite):
  - Scissors / Leg pull prone / Push up
  - Single leg kick / Side kick / Side bend

#### Jour 2 14h-17h

- o Apprentissage des Exercices Pilates modifiés (ou proposition de variantes sécurisées - suite): Roll up et rolling like a ball (exclusion et explications) / Leg pull supine

o synthèse et pratique

Les formations sont dispensées par Alizée Bonnard, Bernard Marck ou Hélène Massot, un seul intervenant par jour.

**PUBLICS** : Professionnels de santé et professionnels de la forme (autres professionnels nous consulter)

**PRÉ-REQUIS** : Avoir déjà suivi une formation de Gasquet

**DURÉE** : 2 jours (14 heures de formation) -- présentiel ou distanciel synchrone (zoom) voir convention

**PÉDAGOGIE** : Exercices pratiques au tapis et apports théoriques et informatifs

**MODALITES DE POSITIONNEMENT** : entretien

**MODALITES D'EVALUATION** : mise en pratique et tests au tapis

**GROUPE** : 16 participants maximum

**COÛT** : 490 € les 2 jours

**HORAIRES** : 9h - 17h

**HANDICAP** : Nous sommes sensibilisés à l'accessibilité des formations aux personnes en situation de handicap. Les stages proposés sont tous à base de pratique corporelle au tapis ou sur ballon. Nous contacter afin de vérifier de la faisabilité de la formation au regard du handicap ainsi que pour nous faire part de besoins spécifiques.