

Pilates revisité de Gasquet niveau 1- Zoom

Vous souhaitez proposer des exercices de 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. Prise en charge possible FIFPL MKDE 2024

A distance - Synchron

Objectifs

Proposer des Exercices Pilates revisités "de Gasquet" accessibles à tous

Public Visé

Educateurs sportifs et masseurs kinésithérapeutes (autres nous consulter)

Pré Requis

Avoir suivi la formation "APOR de Gasquet" (ou une formation avec les bases de Gasquet) et être titulaire d'un diplôme de masseur-kinésithérapeute ou d'éducateur sportif

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

Identifier les Exercices Pilates à risque d'hyperpression
Proposer des exercices pilates débutants au tapis 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 débutants au tapis

Méthodes pédagogiques

Mise en pratique au tapis avec correspondances anatomiques

Parcours pédagogique

Jour 1 Matin

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

Jour 1 Après Midi

- 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
- synthèse et pratique

Jour 2 Matin

- 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 Après Midi

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

Méthodes et modalités d'évaluation

Mise en situation et tests pratiques au tapis

Modalités d'accessibilité 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 consulter afin de vérifier de la faisabilité de la formation au regard du handicap ou nous faire part de besoins spécifiques.



Durée

14.00 Heures **2** Jours

Effectif

mix 6 et max 16



Tarifs (net de taxes)

Inter (Par personne) :

490.00 €