

Pilates revisité de Gasquet Niveau 2

Pilates2

Venez approfondir vos connaissances au travers de variantes dans la lignée du stage "Pilates niveau 1".

Présentiel - Synchron

FIFPL kiné 2024

Objectifs

Enrichir les cours collectifs par des exercices dans la lignée du stage «Pilates sans dégâts».

Public Visé

Educateurs sportifs et masseurs kinésithérapeutes (autres nous consulter)

Pré Requis

Avoir suivi la formation Pilates revisité de Gasquet niveau 1

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

Proposer des déclinaisons variées et avancées des exercices de Pilates sans risque d'hyperpression abdominale et discale

Méthodes pédagogiques

Mise en pratique au tapis avec correspondances anatomiques

Parcours pédagogique

Jour 1 Matin

- Retour sur l'application des fondamentaux de Gasquet aux exercices Pilates
- Variantes plus avancées des exercices Pilates modifiés par les placements et la respiration de Gasquet :
- Hundred/Shoulder bridge/ Spine Twist
- One Leg circle / Side kick

Jour 1 Après Midi

- Variantes plus avancées des exercices Pilates modifiés par les placements et la respiration de Gasquet :
- Scissors / Leg pull prone / Push up
- Single leg kick / Side bend/ swimming (plat ventre et 4 Pattes)
- synthèse et pratique

Jour 2 Matin

- Variantes plus avancées des exercices Pilates modifiés par les placements et la respiration de Gasquet :
- Roll up / rolling like a ball / Roll over
- Leg Pull Supine
- Hip Twist
- Single leg stretch / double Leg stretch

Jour 2 Après Midi

- Approche sur des nouvelles postures:
- Kneeling side kick / Swan Dive
- BicycleSpine stretch / Saw
- 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 €