

Pilates pré-post-partum

OBJECTIF DE LA FORMATION

A L'issue de la formation, les stagiaires seront en capacité de :

Diversifier les exercices pour la prise en charge des patientes en pré et post-partum.

Savoir proposer des exercices adaptés aux différentes étapes de la grossesse puis en post-partum.

Pouvoir adapter sa rééducation pour les patientes en pré partum puis en post partum (périnéologie avec Pilates et renforcement de la sangle abdominale).

Proposer une prise en charge globale d'une patiente en pré et post-partum.

OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

Rappel des principes et référentiels du Pilates avec leurs adaptations aux femmes enceintes et en post-partum.

Découvrir les changements liés à la grossesse et les adaptations à avoir.

Connaître les stades de récupération en post-partum pour adapter les exercices de Pilates.

Apprendre à organiser des cours de Pilates durant ces périodes, avec des adaptations à chacune.

PUBLIC CONCERNÉ

Masseurs kinésithérapeutes

PRÉ-REQUIS

Aucun.

MODALITÉS D'ACCÈS / D'INSCRIPTION

À partir du site :

<https://annecyformationsante.com/inscription/>

PRISE EN CHARGE :

MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE LA FORMATION

Partie théorique et pratique en alternance

QUIZZ pré-post formation, en salle

Documents fournis sous forme papier

DURÉE DE LA FORMATION

1 jour et demi / 10 heures

FORMATEUR(S)

VIGNAL Lucile, M.K.D.E.

CONTENU DE LA FORMATION

JOUR 1 : 6 heures

Pré-partum

9h-9h30 :

Présentation générale de la formation avec présentation du formateur, du programme du jour et 1/2 et individuelle des participants (attentes, utilisation du Pilates depuis le matwork 1...)

9h30-11h00 :

Les changements au cours de la grossesse et explications plus spécifiques du Pilates vis-à-vis des changements sur lesquels il peut agir ; les recommandations scientifiques et les complications ; les principes du Pilates adaptés au pré-partum ; les avantages et contre-indications du Pilates lors de la grossesse.

11h00-12h30 :

Présentation des exercices matwork1 et leurs adaptations à la femme enceinte. Explications données avec un cobaye pour démonstration puis mise en pratique en binôme.

14h00-15h30 :

Explications pour créer des cours de Pilates adaptés à chaque période de grossesse, pour gérer au niveau organisation et fiscalité.

15h30-17h30 :

Fin de la présentation des exercices matwork1 et leurs adaptations à la femme enceinte. Explications données avec un cobaye pour démonstration puis mise en pratique en binôme.

Jour 2 : 4 heures

Post-partum

9h00-9h30 :

Questions/réponses sur le programme de la veille

9h30-11h00 :

La prise en charge des patientes post-partum ; les recommandations ; la reprise du sport ; le diastasis ; les préconisations ; les études scientifiques du Pilates et du post-partum

11h-12h30 :

Présentation des exercices avec les évolutions selon la récupération des patientes (cas de figure précis) sur un cobaye puis pratique en binôme.

Laurent Torres (Annecy formation Santé)

Organisme de formation N° 82 74 02923 74

8 avenue champ fleuri - 74600 Seynod - Annecy

Tel : 04 50 52 02 20 ou 06 78 85 54 92

Email : afs.formations@gmail.com

Pilates pré-post-partum

Nature de l'action définie à l'article L.6313-1 du code du travail :
Actions d'adaptation et de développement des compétences

Méthodes pédagogiques

- **Méthode participative – interrogative** : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles, à partir de cas cliniques et des résultats des grilles pré-formation.
- **Méthode expérientielle** : méthode pédagogique centrée sur l'apprenant qui consiste à lui apporter de nouvelles connaissances.
- **Méthode expositive** : le formateur donne son cours théorique, lors de la partie Cognitive.
- **Méthode démonstrative** : le formateur fait une démonstration pratique devant les participants lors des TP.
- **Méthode active** : les stagiaires reproduisent les techniques par binôme.

Supports pédagogiques

- Fourniture des supports de cours de la formation, version papier.
- Vidéo-projecteur : Diaporama de la formation.
- Matériel de démonstration.
- Matériel de simulation.
- Matériel d'exercices.

Modalités d'évaluation

- Une évaluation pré et post formation sera demandée aux participants.
- Le Formateur résumera chaque partie de son cours et s'assurera que chaque participant a intégré son contenu.
- Le Formateur s'assurera que chaque participant exécute correctement les gestes thérapeutiques et l'exécutera avec lui, si nécessaire.
- En fin de formation, un temps de questions-réponses sera proposé afin d'éliminer des points non compris.



A l'inscription vous recevrez le contrat et le livret d'accueil pour votre formation

Laurent Torres (Anncy formation Santé)

Organisme de formation N° 82 74 02923 74

8 avenue champ fleuri - 74600 Seynod - Annecy

Tel : 04 50 52 02 20 ou 06 78 85 54 92

Email : afs.formations@gmail.com