



PILATES / 21 au 24.04 Matwork 1+2

Intervenant : CRUZ Rita

Durée : 4 jours (Matwork 1, 2 jours + Matwork 2, 2jours)

Prix : Membres ALK : 970€ - Tarif normal : 1100€

Cours donné en anglais - Traduction proposée durant le cours

Public cible : cours ouvert aux kinésithérapeutes uniquement

La formation se divise en 2 parties : Matwork 1 (2 jours) et Matwork 2 (2 jours).

Ce cours est destiné aux kinésithérapeutes qui veulent inclure dans leurs séances des exercices de Pilates avec leurs patients.

La formation Matwork 1 & 2 s'adresse d'abord à une prise en charge "one-to-one" (individuelle) en cabinet.

Les kinésithérapeutes peuvent également commencer à donner des cours de Pilates en petits groupes à leurs patients.

La formation est autant théorique que pratique, pensez à prendre une tenue de sport !



La formation de base, Matwork 1, aborde :

- La présentation de la théorie et de la recherche sur la stabilisation cervicale, lombaire et pelvienne.
- L'évaluation clinique des muscles stabilisateurs,
- Le programme Pilates basé sur la douleur, la pathologie et la fonction,
- Une démonstration scientifique de la méthode (EBP),
- Les compétences efficaces en matière de repérage, y compris les éléments d'enseignement verbaux, visuels et tactiles,
- Comment construire un programme de rééducation individualisé,
- La mise en pratique d'exercices progressifs et guidés,
- Le raisonnement clinique à travers les exercices et son incorporation dans la pratique.

LEVEL 1 COURSE OUTLINE

Day 1	Content	Type
8:45	Registration	
9:00	Opening of the course and presentation	
9:20	Beginner Pilates Class	Practical
10:05	Concepts of Lumbar Stability	Theoretical
10:50	Coffee-break	15 min.
11:05	Pilates History and Principles	Theoretical
11:35	Key Pilates Principles (Alignment, Breathing and Centering)	Workshop
12:15	Facilitation of local muscular function	Workshop
12:30	Lunch Break	1 hour
13:30	Testing of Local Muscle Function – Lumbar spine	Workshop
14:40	Begin low level control exercises incorporating the Pilates Principles - Local Muscle Control for Lumbar Stability.	Practical
15:40	Coffee-break	15 min.
15:55	Cont. low level control exercises incorporating the Pilates Principles - Local Muscle Control for Lumbar Stability.	Practical
17:00	End first day	



Day 2	Content	Type
9:00	Intermediate Pilates Class	Practical
9:45	Principles of Retraining	Theoretical
10:10	Continue Repertoire for Lumbar Stability	Practical
11:00	Coffee-break	15 min.
11:15	Begin Local Control exercises with dynamic trunk movement	Practical
12:15	Concepts for Cervical Stability	Theoretical
12:45	Lunch break	1 hour
13:45	Testing of Local Muscle Function – Cervical spine	Workshop
14:15	Begin Repertoire for Cervical Posture; low level control exercises for cervical stability and with dynamic trunk movement	Practical
14:50	Motor Relearning; Imagery	Theoretical
15:05	Applying the use of imagery to challenge neural pathways and developing different imagery cues to aid in teaching and communicating exercises.	workshop
15:45	Coffee-break	15 min.
16:00	Case Studies to apply the principles of rehabilitation to the repertoire.	
17:00	Finish	



La formation intermédiaire et avancée, Matwork 2, aborde :

- Les exercices de Pilates Clinique intermédiaires et avancés de stabilisation scapulo-thoracique et pelvienne,
- Les exercices de passage de la stabilité à la force et au conditionnement physique,
- Les exercices de renforcement musculaire global,
- La progression d'exercices de transition d'un patient blessé vers un programme de remise en forme ou de prévention,
- L'analyse et l'observation,
- Un examen des études de cas, de la conception et de la discussion des plans de traitement.

LEVEL 2 COURSE OUTLINE

DAY 1	CONTENT	TYPE
8:45	REGISTRATION	
9:00	OPENING OF THE COURSE AND PRESENTATION	
9:20	INTERMEDIATE PILATES CLASS	PRACTICAL
10:05	REVIEW OF PILATES PRINCIPLES	THEORETICAL
10:25	COFFEE-BREAK	15 MIN.
11:45	CONCEPTS OF PELVIC STABILITY	THEORETICAL
11:35	TESTING OF PELVIC MUSCLE FUNCTION – ACTIVE STRAIGHT LEG RAISE	WORKSHOP
12:45	LUNCH BREAK	1 HOUR
13:45	BREATHING WORKSHOP	WORKSHOP
14:30	BEGIN REHAB MATWORK LEVEL 2 EXERCISES	PRACTICAL
15:40	COFFEE-BREAK	15 MIN.
15:55	CONTINUATION OF REPERTOIRE – SLING ENERGIZING FOR PELVIC STABILITY	PRACTICAL
17:00	END FIRST DAY	



PILATES / 21 au 24.04 Matwork 1+2

DAY 2	CONTENT	TYPE
9:00	ADVANCED PILATES CLASS	PRACTICAL
9:50	REVIEW OF PRINCIPLES OF RETRAINING	THEORETICAL
10:15	GLOBAL MUSCLE REALEASE (SPIKEY BALLS)	WORKSHOP
10:50	COFFEE-BREAK	15 MIN.
11:10	CONT. REPERTOIRE	PRACTICAL
12:50	LUNCH BREAK	1 HOUR
13:50	EXERCISES FOR STABILITY AND MOBILITY AND DYNAMIC MOVEMENTS	WORKSHOP
15:50	COFFEE-BREAK	
16:10	CASE STUDIES TO APPLY THE PRINCIPLES OF REHABILITATION TO THE REPERTOIRE.	WORKSHOP
17:00	FINISH	