

BASES DE GASQUET & PILATES SANS DEGATS/ 4 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.

BASES ET FONDAMENTAUX

PILATES

OBJECTIFS

- Donner les bases de placement, respiration et mobilisations en accord avec les principes de Gasquet : auto grandissement dans toutes les postures, intégration du périnée comme starter de l'expiration, travail sans hyperpression abdominale.
- Analyser les erreurs classiques de placement et de respiration et leurs conséquences mécaniques sur le rachis, la ceinture abdominale et le périnée.
- Revisiter le gainage abdominal pour obtenir un gainage dynamique sans blocage du souffle.

- 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 9h30-13h

o Les positions de base : assis, quatre pattes, couchés, accroupi, debout.

o Contrôle par la respiration, utilisation du périnée.

Jour 1 14h-17h30

o La mauvaise bascule du bassin et ses conséquences.

Apprentissage du placement par allongement du rachis et utilisation du périnée.

o Utilisation des accessoires de stabilisation.

o La règle de l'équerre

o La posture érigée tonique

Jour 2 9h00-13h

o La respiration : les erreurs habituelles. Rôle des morphologies.

o Les abdominaux : architecture de l'enceinte de pression abdominale : anatomie fonctionnelle, antagonismes.

o Les principes du gainage dynamique sans apnée.

Jour 2 14h-17h

o Le périnée : anatomie fonctionnelle et nouvelles représentations. Le ressentir, le mobiliser. Rôle des positions, rôle du diaphragme.

o Apprentissage de la Fausse inspiration thoracique.

o Les grandes fonctions et dysfonctions.

• o La globalité : posture, respiration.

• o Effets mécaniques, effets sur les grandes fonctions :

• circulation, digestion, tonus, relaxation, métabolisme ...

Jour 3 9h-13h

o Présentation de Joseph Pilates

o Présentation des 6 principes fondamentaux Pilates

o Apprentissage des 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

Jour 3 14h-17h

o Apprentissage des Exercices Pilates modifiés (ou proposition de variantes sécurisées - suite) : One leg circle / Single leg stretch / Double leg stretch / Swan dive / swimming

o synthèse et pratique

Jour 4 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 4 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 / Kneeling side kick / Hip twist

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 de professionnels de la forme (autres professionnels nous consulter)

PRÉ-REQUIS : Aucun

DURÉE : 4 jours (28 heures de formation) -- présentiel

PÉDAGOGIE : Exercices pratiques au tapis et apports théoriques et informatifs

MODALITES D'EVALUATION ET DE POSITIONNEMENT : mise en pratique et tests au tapis

GROUPE : 16 participants maximum

COÛT : 890 € les 4 jours

HORAIRES : 1er jour : 9h30 - 17h30 - jour suivant : 9h - 17h