



FORMATION POST-THERAPIE

1ERE JOURNÉE

10h00-10h30	ACCUEIL & PRESENTATION
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Accueil des participants ➤ Présentation du manuel, de la formation ➤ Présentation du formateur
10h30-12h00	REVISION ET ETUDE DU RACHIS
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ la vertèbre type, le disque intervertébral, l'articulation vertébrale, le rôle des courbures, la mobilité vertébrale, les pathologies discales, les muscles postérieurs du tronc
12h00-13h00	PILATES POST THERAPIE ET LOMBAIRE
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Travail de proprioception ➤ Notion de soin passif et soin actif
13H00-14H00	<i>DEJEUNER</i>
14h00-14h30	TRAVAIL DE STABILISATION ET PILATES
	TRAVAIL DYNAMIQUE ET PILATES
14h30-16h00	REVISION ET ETUDE DE L'ANATOMIE DE L'ABDOMEN
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ les muscles latéro-vertébraux-lombaires, les abdominaux, la cavité pelvienne, le plancher pelvien, le diaphragme
16h00-16h45	REVISION ET ETUDE DE L'ARTICULATION DE LA HANCHE
	REVISION ET ETUDE DES MOUVEMENTS D'ANTEVERSION ET RETROVERSION DU BASSIN
16h45-18h00	REVISION ET ETUDE DU COMPLEXE ARTICULAIRE DE L'EPAULE
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ La ceinture scapulaire et la proprioception, la stabilisation puis le travail dynamique

2EME JOURNÉE

9h00-10h30	L'ARTICULATION DU GENOU
10h30-12h00	LA STABILITE ABDO-LOMBO-PELVIENNE ET PILATES
	LES TESTS DETERMINANTS A PRATIQUER
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Test de la flexion avant ➤ Test d'extension arrière
12H00-13H00	<i>DEJEUNER</i>
13H00-15H00	LES TESTS DETERMINANTS A PRATIQUER
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Test en rétroversion debout ➤ Test de mobilité du bassin genoux fléchis ➤ Test de mobilité du bassin jambes tendues ➤ Test de force abdominale genoux fléchis
15H00-16H00	MISE EN PLACE DE MOUVEMENTS READAPTES EN FONCTION DES TESTS FAITS SUR CHAQUE ELEVE
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Petit matériel et appareils cardio- vasculaires ➤ Circuit training en rapport avec la traumatologie ➤ Mise en pratique
16H00-17H00	STRETCHING POUR AMELIORER LE MOUVEMENT PILATES
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Rappels anatomiques & physiologiques ➤ Le réflexe myotatique & myotatique inverse ➤ La sensibilité proprioceptive ou proprioception ➤ Les différents types d'étirements ➤ Les étirements actifs

Pour valider ce module la réussite au questionnaire QCM de validation des acquis est indispensable.