



INSTITUT NATIONAL  
DE LA KINÉSITHÉRAPIE

## FORMATION PILATES : NIVEAU 2

### DUREE

2 JOURS (14 heures)

### PRE-REQUIS

Avoir effectué le niveau 1 de la formation Pilates.

### NOMBRE DE STAGIAIRES

- Minimum : 8 (sauf cas exceptionnels)
- Maximum : 14

### ENSEIGNANTES

- Chloé MAILLARD – Masseur-Kinésithérapeute – Enseignante en méthode Pilates et pelvipérinéologie
- Julie BES – Masseur-Kinésithérapeute, DU prise en charge diagnostique et thérapeutique des pathologies fonctionnelles périnéales.

### OBJECTIFS

- Enrichir le répertoire d'exercices acquis lors du niveau 1 d'exercices mettant en jeu plus spécifiquement :
  - les chaînes musculaires latérales et postérieures
  - des enchaînements plus complexes nécessitant une bonne stabilisation
  - des variations plus complexes d'exercices vus au niveau 1
- Développer et affiner le concept de stabilisation lombo-abdo-pelvienne en abordant la rééducation des différentes formes d'instabilités ALP de manière plus précise et pointue
- Être conseillé, corrigé et échanger sur la pratique mise en place au cabinet depuis le niveau 1 (exécution des exercices, applications de la méthode Pilates en rééducation, gestion des séances de groupes).

➤ 3 rue Lespagnol  
75020 PARIS

tél : 01 44 83 46 71

[secretariat@ink-formation.com](mailto:secretariat@ink-formation.com)  
[www.ink-formation.com](http://www.ink-formation.com)

N° de déclaration d'activité : 11 75 489 83 75  
ce numéro ne vaut pas agrément de l'état  
Libeller les chèques à l'ordre de sarl INK



INSTITUT NATIONAL  
DE LA KINÉSITHÉRAPIE

## PROGRAMME

### **Premier jour : 9h00-12h30 & 14h00-17h30**

#### **Matin**

- 1h d'enseignement Pilates regroupant des exercices vus au niveau 1
- Table ronde sur l'expérience des participants acquise depuis la première session
- Apprentissage de 4 exercices et leurs adaptations avec petit matériel

#### **Après-midi**

- Apprentissage de 5 exercices et leurs adaptations avec petit matériel
- 1h d'enseignement Pilates et leurs adaptations avec petit matériel

### **Deuxième jour : 9h00-12h30 & 14h00-17h30**

#### **Matin**

- 1h d'enseignement Pilates
- Intérêt, spécificités du Pilates dans la rééducation du sportif de haut niveau
- Revue de littérature sur les dernières données concernant la stabilisation ALP et les applications du Pilates en rééducation

#### **Après-midi :**

- Apprentissage de 6 exercices et leurs adaptations avec petit matériel
- 1h d'enseignement Pilates regroupant les nouveaux exercices acquis
- Présentation d'un protocole « pubalgie » intégrant une rééducation par la technique Pilates.

➤ 3 rue Lespagnol  
75020 PARIS

tél : 01 44 83 46 71

[secretariat@ink-formation.com](mailto:secretariat@ink-formation.com)  
[www.ink-formation.com](http://www.ink-formation.com)

N° de déclaration d'activité : 11 75 489 83 75  
ce numéro ne vaut pas agrément de l'état  
Libeller les chèques à l'ordre de sarl INK