



FORMATION MODULAIRE DE RÉATHLÉTISATION

Accompagner vos sportifs blessés

STABILISATION DU RACHIS

AVEC MARIE GREGIS

FORMATION RÉATHLÉTISATION

STABILISATION DU RACHIS

Par Marie Grégis

kinésithérapeute spécialisée en stabilisation abdo-lombo-pelvienne (par la méthode pilates et posturologie)

Contenus de formation

- Notions biomécaniques et anatomiques de la ceinture pelvienne
- Physiopathologies liées à une instabilité
- Principes de base d'une stabilisation efficace
- Outils et méthodes de stabilisation
- Pathologies du sportif
- Besoins de renforcement pour une femme enceinte ou en retour de couche
- Utilisation de la méthode pilates
 - Principes de la respiration et du placement postural
 - Progression de la difficulté
 - Objectifs des différentes thématiques d'exercices
- Prévention