



PILATES ADAPTE AUX DIFFERENTS PUBLICS ET PATHOLOGIES

DUREE :

28 h (7 heures
Théorie, 21 heures
Pratique)

FORMATEURS :

Patricia Pouly
Delphine Boegli
Sébastien Simonek
Cyrille Pescher
Chrystel Lorenz...

www.leaderfit-formation.com

PUBLICS CONCERNES :

Les éducateurs sportifs, les animateurs sportifs, les coachs sportifs, les kinésithérapeutes.

PRE REQUIS :

Avoir validé le Matwork I.

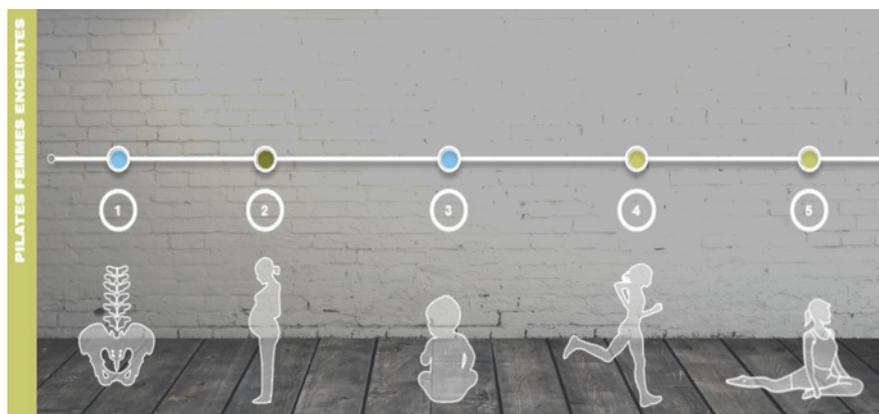
OBJECTIFS

Etre capable de concevoir et d'animer des séances individuelles et collectives adaptées à des publics cibles telles que les femmes enceintes, les seniors, les personnes en post thérapie.

PROGRAMME

PREMIERE ETAPE : E LEARNING (temps estimé 7 heures)

PILATES POUR FEMMES ENCEINTES



Pourquoi le Pilates ?



Rappels anatomiques

- o Le bassin
- o Le plancher pelvien
- o Quizz intermédiaire

La période prénatale

- o Grossesse et changements corporels
- o Quizz intermédiaire

La période post natale

- o Les indications
- o Les changements corporels

La reprise de l'activité physique

- o Les points principaux
- o L'importance de l'échauffement
- o Le retour au calme

2/ les mouvements

- o Les mouvements par trimestre
- o Les objectifs et les muscles principaux vus pour chaque mouvement

PILATES POUR SENIORS



1/ Qu'est-ce qu'un senior ?

- o Population vieillissante
- o Une approche liée à la santé
- o Diminution de l'aptitude physique

Le senior et l'équilibre

- o La chute chez les personnes âgées
- o Les systèmes impliqués dans la marche
- o Les changements dans l'environnement
- o La fonction d'équilibre

Le senior et le squelette

- o Diminution de la densité osseuse
- o L'ostéopénie -l'ostéoporose
- o L'intérêt de l'exercice physique

Le senior et les muscles

- o La perte musculaire



- o La diminution de la force
- o La sarcopénie
- o Renforcement musculaire avec le Pilates

Le senior et la respiration

- o La capacité respiratoire des seniors
- o Amplitude des mouvements ventilatoires

Le senior et le cœur

- o Le système cardio vasculaire
- o Sollicitations physiques et pratique régulière

Le senior et le cognitif

- o Les troubles cognitifs
- o Les maladies neurologiques
- o Activité physique contre la démence
- o Les bienfaits du Pilates

2/ les mouvements

- o Les options fondamentales
- o Les adaptations.
Pratique personnelle de chaque mouvement

PILATES POUR LES PERSONNES EN POST THERAPIE

Rappels et approfondissement sur les 5 référentiels

Le rachis (et pathologies associées)

Le caisson abdominal (et pathologies associées)

La ceinture pelvienne (et pathologies associées)

La ceinture scapulaire (et pathologies associées)

DEUXIEME ETAPE EN PRESENTIEL ou EN VISIOCONFERENCE (21h/3 jours)

JOUR I

10h00-10h30	ACCUEIL & PRESENTATION
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Accueil des participants ➤ Présentation du formateur ➤ Questions/ réponses sur la partie e learning
10h30-12h30	LES MOUVEMENTS DE BASE adaptés aux femmes enceintes et aux seniors
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Adaptation des mouvements en fonction des personnes ➤ Travail en groupe de recherche et d'exécution ➤ Utilisation de matériel
12H30-13H30	Pause déjeuner
13h30-18h00	LES MOUVEMENTS DE BASE adaptés aux femmes enceintes et aux seniors (suite)
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Adaptation des mouvements en fonction des personnes ➤ Travail en groupe de recherche et d'exécution ➤ Utilisation de matériel



JOUR II

9h00-12h30	LES MOUVEMENTS DE BASE adaptés aux femmes enceintes et aux seniors (suite)
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Adaptation des mouvements en fonction des personnes ➤ Travail en groupe de recherche et d'exécution ➤ Utilisation de matériel ➤ Cours femmes enceintes et seniors ➤ Evaluation ➤ Questionnaire de satisfaction
12H30-13H30	Pause déjeuner
13h30-17h00	LES MOUVEMENTS DE BASE adaptés pour les personnes en post thérapie (suite)
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Révision référentiels + exercices simples et pratiques 1h ➤ Exercices et adaptations en rapport aux pathologies du rachis 2h ➤ Atelier préparer une séance avec une pathologie imposée : 30mn

JOUR III

9h00-12h30	LES MOUVEMENTS DE BASE adaptés pour les personnes en post thérapie (suite)
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Les tests 1h ➤ Exercices et adaptations pathologies du disque 1h30 ➤ Mise en place d'un cours post-thérapie - explication et mise en situation par groupes 1h
12H30-13H30	Pause déjeuner
13h30-16h00	LES MOUVEMENTS DE BASE adaptés aux femmes enceintes et aux seniors (suite)
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cours style post-thérapie 1h ➤ Exercices et adaptations pathologies épaule 1h ➤ Exercices et adaptations pathologies ceinture pelvienne 1h ➤ Exercices de base stretching : psoas, ischiens, lombaires
16h00-17h00	Evaluation Questionnaire de satisfaction



MOYENS PEDAGOGIQUES & MODALITES PEDAGOGIQUES

THEORIE

- E Learning : plateforme MOODLE, parcours pédagogique interactifs (théorie, quizz, vidéos...)

PRATIQUE

- si formation en présentiel : salle de formation, matériel tel que les tapis., manuel de formation, rétroprojecteur.

- si formation en visioconférence : zoom, signature électronique, manuel de formation en PDF, QCM en ligne.

VALIDATION DE LA FORMATION

Obtention d'une attestation de formation suite à la réussite des évaluations en contrôle continu.

INFOS & INSCRIPTIONS

SAS LEADERFIT'

+33 (0)2 47 55 66 01 - contact@leaderfit.com
32, rue Augustin Fresnel
37170 Chambray-Lès-Tours
Organisme de formation continue

VITALYS SARL

LUX : +352 621 24 99 48 - BEL : +32 0494 61 81 04
belux@groupe-leaderfit.com
20, rue du commerce L-3450 DUDELANGE
Grand Duché du Luxembourg

RCS TOURS 423 277 565 - SIRET 423 277 565 00077 - NAF 8559A

TVA LU 18538688 TVA BE 0823263348 - 116437/A - 116437/B

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353 du code de travail- Titre ou intitulé de l'action :
Pilates adapte aux differents publics et pathologies.