FICHE PEDAGOGIQUE DE FORMATION

PILATES ADAPTE AUX DIFFERENTS PUBLICS ET PATHOLOGIES

DURÉE
28 heures
7h en e-learning
21h de pratique

FORMATEURS
Equipe des formateurs Vitalys et Leaderfit'' spécialisés en Pilates
Nos formateurs sont des professionnels certifiés et expérimentés, choisis pour leur expertise et leur capacité à transmettre les contenus avec efficacité et bienveillance

www.vitalys-formation.com

Pilates femmes enceintes, seniors et post-thérapie

Apprenez à adapter le Pilates aux femmes durant la grossesse, à l'utiliser pour lutter contre les effets du vieillissement ou de la sédentarité ou en fin de rééducation articulaire et musculaire.
Cette formation vous apprendra aussi à adapter les exercices aux pathologies notamment du dos, des genoux, des épaules ou des hanches.

PRE REQUIS

Pour participer à ce module, vous devez avoir suivi le module de base et Pilates matwork 1 ou équivalents

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Concevoir et d'animer des séances individuelles et collectives de Pilates adaptées aux femmes enceintes, aux seniors, aux personnes présentant des effets posturaux, musculaires et articulaires de la sédentarité et aux personnes en fin de rééducation notamment articulaire et musculaire
- Transférer les contenus dans les séances de coaching sportif ou rééducation qui s'y prêtent
- Utiliser les foams rollers, bandes élastiques, ballons, blocs proprioception… pour adapter vos séances Pilates aux publics susmentionnés

PROGRAMME

Pilates Femme enceinte et seniors

- Étude anatomo-physiologique et traumatologique des femmes enceintes et des seniors.
- Apprentissage des principes de la méthode Pilates.
- Découverte et maîtrise du matériel : ballon, isotoner, foam Roller ...
- Apprentissage des différents placements à adapter pour les femmes enceintes et les seniors.
- Apprentissage de chaque mouvement, des différentes options, des objectifs, des points d'attention, des visualisations, des muscles moteurs et stabilisateurs.
- Mise en pratique de l'enseignement de chaque mouvement.

Vitalys Formation

FICHE PEDAGOGIQUE DE FORMATION

PILATES ADAPTE AUX DIFFERENTS PUBLICS ET PATHOLOGIES

Pilates Post-thérapie

- Anatomie du rachis, de la ceinture scapulaire, du caisson abdominal, du genou.
- Travail de proprioception.
- Travail de stabilisation.
- Travail en dynamique.
- Test de stabilité abdo-lombo-pelvienne et fémorale.
- Adaptation des mouvements Pilates.
- Exercices d'étirement.

MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Des moyens pédagogiques et techniques variés et adaptés.

- Pratique sur site **:** salle de formation, manuel de formation en PDF, QCM via google forms, rétroprojecteur, matériel tels que tapis, ballons…
- Pratique à distance : Visioconférence via zoom, signature électronique à distance, manuel de formation en PDF, QCM via google forms.
- E-learning : plateforme d'apprentissage avec documents et vidéos
- Cette formation reprend des exercices pratiques, des mises en situation pédagogique et de la théorie
- Validation par la réussite QCM pour obtenir l'attestation de formation.

INFOS & INSCRIPTIONS

Vitalys sarl - @ : contact@vitalys-formation.com

063 86 02 00 (de Belgique) 20 99 26 76 (de Luxembourg) 0445 190 250 (de Suisse)
20 rue du Commerce - L3450 Dudelange - Grand Duché du Luxembourg

N° TVA intracom : LU18538688 - BE823263348

Organisme de formation professionnelle continue agréé au Grand Duché du Luxembourg
sous le N°00125563 auprès des ministères de l'enseignement et de l'économie

Mise à jour octobre 2021