

FORMATION PILATES POST-THÉRAPIE

POUR QUI ?

- Les éducateurs sportifs ayant un Brevet d'Etat d'Educateur Sportif ou un Brevet Professionnel activité Gym-Force-Forme
- Les entraîneurs et animateurs sportifs affiliés à une Fédération
- Les personal trainer ou coach
- Les professionnels de la santé (kinésithérapeutes, sages-femmes ou autres)
- Les professeurs de danse de Pilates, de fitness et/ou d'éducation physique

PRÉREQUIS

- Avoir validé le Matwork I

OBJECTIFS

- Améliorer les connaissances du module Matwork I.
- Être plus précis sur l'enseignement des mouvements.
- Mettre en relation l'anatomie et le mouvement.
- Être capable d'adapter un mouvement en fonction des problèmes particuliers du pratiquant.
- Être capable de faire un bilan à un pratiquant pour déterminer les objectifs et réaliser un programme adapté.
- Connaître les principales traumatologies du dos.
- Connaître l'anatomie des muscles principalement sollicités dans la méthode Pilates.
- Savoir reconnaître un défaut et le corriger.
- Pouvoir définir les objectifs de chaque mouvement.
- Amener le pratiquant à une bonne proprioception de ses articulations et de ses douleurs.
- Amener le pratiquant à stabiliser une zone de non douleur.
- Amener le pratiquant à remobiliser une articulation.

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : Formation Pilates Post-thérapie

SARL LEADERFIT
9 rue du Général Mocquery 37550 Saint Avertin
Organisme de formation continue
RCS TOURS 423 277 565
SIRET 423 277 565 00069 - NAF 8559A

VITALYS SARL
20, rue du commerce L-3450 DUDELANGE
Grand Duché du Luxembourg
TVA LU 18538688
TVA BE 0823263348
116437/A - 116437/B

FORMATION PILATES POST-THÉRAPIE

PROGRAMME

- 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.
- Adapter des mouvements Pilates.
- Exercices de stretching..

LES PLUS

- Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en œuvre pour chacun de nos stagiaires (salle de cours collectifs, manuel de formation complets, illustrés et en français, matériel informatique, matériel sportif...)
- Nos formateurs sont des formateurs expérimentés, sélectionnés parmi les meilleurs.
- Validation par une attestation de formation LF'Pilates Pilates Post-thérapie

FORMATEURS

Cyrille PESCHER
Jonathan GENIN
Emmanuelle JURISSE

DURÉE DE LA FORMATION

14h de formation
réparties sur 2 jours

INFOS & INSCRIPTIONS

www.leaderfit-formation.com
contact@leaderfit.com
02 47 52 66 01
belux@groupe-leaderfit.com
621.24.99.48. (du Luxembourg)
0494.61.81.04. (de la Belgique)

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : Formation Pilates Post-thérapie

SARL LEADERFIT'
9 rue du Général Mocquery 37550 Saint Avertin
Organisme de formation continue
RCS TOURS 423 277 565
SIRET 423 277 565 00069 - NAF 8559A

VITALYS SARL
20, rue du commerce L-3450 DUDELANGE
Grand Duché du Luxembourg
TVA LU 18538688
TVA BE 0823263348
116437/A - 116437/B