

Pilates Postural Training : les bases de la posture

Pour qui ?

Pour Les kinésithérapeutes, ostéopathes, podologues.
Et coachs sportifs

Objectifs

Approfondir l'anatomie, apprendre à faire et à lire une analyse posturale, savoir programmer de manière individuelle et pour des petits groupes les bons exercices de stabilisation, mobilisation et d'étirement.

Découvrir la base du Pilates fonctionnel pour améliorer tous les problèmes de statique venant des pieds, des genoux, des hanches, du bassin, de la colonne ainsi que les suites mécaniques articulaires et musculaires qui en découlent.

Approfondir ses connaissances sur le Pilates et les appliquer aux besoins posturaux.

Les plus

Travail synergique entre coachs sportifs et Kinésithérapeutes

Une nouvelle approche plus fonctionnelle et facilement applicable par le coach sportif et les kinés, en individuel ou en petit groupe.

Vidéos pédagogiques pour un apprentissage rapide et efficace de chaque exercice et outils clés en mains pour la programmation de vos cours !

Script des exercices avec modifications posturales et options d'intensité, workbook d'apprentissage, grille de programmation d'un cours (Excel), grille de coaching, liste références anatomiques

Passage en situation et feedback

Evaluation et certification sur place comprises (valeur 50 €)

Durée et prix de la formation

2 jours

389€ htva par personne (vidéos comprises)

Possibilité de formations privée sur votre site, devis sur mesure !

Inscriptions et demandes de prise en charge

(devis, plans de formation) :

CENTRE AZUREA

2, rue père Damien

7700 Mouscron

0032 56 84 68 84

L'inscription est validée par le versement du montant sur le compte:

BE760-630138479-95

avec la communication: nom de la formation + nom + prénom

(au plus tard 3 semaines avant le début de la formation)



Formateurs



Silvia Del Monaco

Éducatrice sportive BEES

Formatrice LESMILLS

Formatrice PLANET
AQUA

Directrice Studio PI-
LATES PFT



Willy Hostens

Kinésithérapeute et
Ostéopathe



Dr Olivier Noseda

Chirurgien orthopédique

PROGRAMME de la FORMATION

JOUR 1

9H00 à 10H30 :	- présentation - rappel anatomique - le système réticule - les fascias - les récepteurs - l'équilibre en station bipodale
10H30 à 10H45 :	pause
10H45 à 12H30 :	Le déséquilibre antérieur Le déséquilibre postérieur La posture Pratique : examen sur podoscope
12H30 à 13H30 :	pause de midi
13H30 à 15H00 :	influence des pieds Les pieds valgus : les différentes chaînes montantes articulaires et musculaires. Examen sur podoscope
15H00 à 15H15 :	pause
15H15 à 17H30 :	Dr Olivier Posséda : les différentes pathologies du dos et leurs traitements.
16H45- 17H00 :	Conclusion

Outils à amener le jour de la formation: clé USB, workbook et script imprimé, ordinateur pour pouvoir visionner les vidéos .
Avant la formation, merci de vouloir lire la partie de « références anatomiques » afin de vous faciliter la compréhension pendant la formation.



Formateurs



Silvia Del Monaco

Éducatrice sportive BEES

Formatrice LESMILLS

Formatrice PLANET
AQUA

Directrice Studio PI-
LATES PFT



Willy Hostens

Kinésithérapeute et
Ostéopathe



Dr Olivier Nosedá

Chirurgien orthopédique

PROGRAMME de la FORMATION

JOUR 2

9H00-9H30	La rééducation posturale : lecture d'une analyse posturale et les 10 valeurs de la programmation
9H30 à 10h00	présentation des critères d'évaluation pour être un bon coach (questionnaire d'anatomie et de posture, grille de certification, critères essentiels)
10H00 à 10H30	Les 5 principes de base d'une bonne posture La respiration Placement du bassin Placement thoracique Mouvements et stabilisation des omoplates Placement cervical
10h30 à 10h45 :	pause
10h45 à 12h30 :	séquence et outils d'apprentissage : programmer une séance équilibrée Modifications courantes Modifications posturales Options d'intensité
12h30 à 13h30 :	pause de midi
13h30 à 15h :	pratique - routine Pilates Fonctionnel Training
15h à 15h15 :	pause
15h15 à 16h :	classification et bibliothèque des mouvements par objectif : Ante, Post, Twist, Side, Scapula et debout
16H00-17H00 :	programmation pour pathologies (chaîne antérieure dominante et chaîne postérieure dominante)

Outils à amener le jour de la formation: clé USB, workbook et script imprimé, ordinateur pour pouvoir visionner les vidéos . Avant la formation, merci de vouloir lire la partie de « références anatomiques » afin de vous faciliter la compréhension pendant la formation.

