



Pilates Functional Training sans matériel

Module intermédiaire

Pour les participants qui connaissent déjà les exercices de base et débutants, cet atelier interactif, enseigne les exercices de niveau intermédiaire en terme de force et maîtrise donc destiné aux personnes ayant déjà fait au moins 6 / 8 semaine de travail débutant. Passez en revue les compétences plus complexes et coordonnés au niveau intermédiaire, en mettant l'accent sur les objectifs des exercices, la biomécanique et l'alignement.

Découvrez comment ajouter de la variété et d'augmenter le rythme et l'intensité d'une séance d'entraînement pour améliorer l'endurance

musculaire et la stabilité de base, sans sacrifier le contrôle et la qualité.

Objectifs d'apprentissage

Découvrir 35 nouveaux exercices

Le but et l'objectif de chaque mouvement est explorée avec un accent particulier sur la stabilité, la mobilité, fluidité, l'équilibre, l'endurance et la coordination..

Comprendre comment les modifications augmentent l'intensité de l'exercice et de développer l'endurance musculaire.

Apprendre les consignes pour la sécurité et l'efficacité.

Découvrez comment contester la force et l'endurance des clients

Pour qui ?

Pour les kinésithérapeutes et les coachs sportifs. (Avoir suivi nos formations PILATES POSTURAL TRAINING : LES BASES DE LA POSTURE et PILATES MATWORK DEBUTANT/ESSENTIEL est fortement conseillé)

Objectifs

Pouvoir établir un programme d'exercices adaptés à la posture et acquérir compétences pour guider un petit groupe, savoir rendre l'entraînement agréable et ludique tout en respectant la technique et le coaching.

Redonner aux participants la joie et la liberté de bouger ! Avoir une nouvelle approche plus globale du patient.

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)



PROGRAMME 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 Oivier Noseda

Chirurgien orthopédique

JOUR 1

ROUTINES INTERMEDIARES

9H00 - 9H30 : introduction

Comprendre comment les modifications, le rythme et les combinaisons augmentent l'intensité de l'exercice et de développer l'endurance musculaire sans augmenter la difficulté technique

9H15 - 10H30 Masterclass 1

10H30-10H45 pause-café

10H45-11H15 : Explore1 : Analyse d'un warm up intermédiaire et des outils de programmation des séances : script, bibliothèque vidéos des exercices par catégorie, programmation des séances en Excel.

11H15 - 12H30 : pratique 1 : en binôme, préparation de la programmation d'une séance

12H30 - 13H15 : pause midi

13H15 - 14H00 : explore 2 : analyse et apprentissage de l'enseignement des exercices de MOBILISATION EN ANTEXTION/FLEXION, STABILISATION PELVIENNE ET THORACIQUE EN DD ET RENFORCEMENT DE LA CHAINE ANTERIEURE

14H00-15H00 : pratique 2 : apprendre à enseigner à 1 personne

En binôme, enseignement des exercices de MOBILISATION EN ANTEXTION/FLEXION, STABILISATION PELVIENNE ET THORACIQUE EN DD ET RENFORCEMENT DE LA CHAINE ANTERIEURE

15H00-15H15 : pause-café

15H15 - 16H00 : explore 3 : analyse et apprentissage de l'enseignement des exercices de MOBILISATION EN POSTEXTION/EXTENSION, STABILISATION PELVIENNE ET THORACIQUE EN DV ET RENFORCEMENT DE LA CHAINE POSTERIEURE

16H00 - 17H00 : pratique 3 : apprendre à enseigner à 1 personne

En binôme, enseignement des exercices de MOBILISATION EN POSTEXTION/EXTENSION, STABILISATION PELVIENNE ET THORACIQUE EN DV ET RENFORCEMENT DE LA CHAINE POSTERIEURE

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



PROGRAMME 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 Oivier Noseda

Chirurgien orthopédique

JOUR 2

ROUTINES INTERMEDIARES

9H00 - 9H30 : présentation des critères d'évaluation pour être un bon coach
(questionnaire d'anatomie et de posture, grille de certification, critères essentiels)

9H15 - 10H30 : masterclass 2

10H30-10H45 pause-café

10H45-11H45 : explore 4 : analyse et apprentissage de l'enseignement des exercices
de MOBILISATION EN ANTEXTION/FLEXION, STABILISATION PELVIENNE ET
THORACIQUE EN DD ET RENFORCEMENT DE LA CHAINE ANTERIEURE

11H45 - 12H30 : la séquence de coaching : décrire, regarder, corriger, éduquer

12H30 - 13H15 : pause midi

13H15 - 14H15 : pratique 4 : apprendre à enseigner à 1 personne

En binôme, MOBILISATION EN ROTATION ET INCLINAISON, STABILISATION
SCAPULAIRE ET RENFORCEMENT DES CHAINES CROISEES

14H15 - 15H00 : options d'intensité, les exercices avancés

15H00-15H15 : pause-café

15H15 - 15H45 : pratique personnelle et préparation d'une routine

15H45 - 16H45 : passages en situation d'enseignement et feedback

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

