



## Pilates Functuional Training avec matériel

## Flexiband

### Pour qui ?

Pour les kinésithérapeutes et les coachs sportifs.  
(Avoir suivi la formation Pilates Matwork débutant et essentiel)

### Objectifs

Offrir une valeur ajoutée à ses cours avec Flexiband, augmenter le ressenti des muscles posturaux chez le participant, proposer des options d'intensité croissante mais aussi faciliter l'apprentissage et la proprioception. Comprendre comment la Flexiband ajoute de la variété, le défi, la résistance, la conscience spatiale et une aide pour l'activation des muscles profonds grâce à l'instabilité.

La formation vous permet la pratique et l'enrichissement de vos exercices essentiel et intermédiaire en phase avec les principes de la méthode Pilates Fonctionnal Training. Apprendre les consignes pour la sécurité et l'efficacité.

### 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

9H00-9H30 : présentations et introduction de formation

9H30-10H30 : masterclass 1

10H30-10H45 : pause-café

10H45-11H30 : analyse de chaque exercice, programmation d'une séance, séquence de coaching : décrire, regarder, corriger et éduquer

11H30-12H30 : atelier pratique d'enseignement en binôme

12H30-13H15 : pause midi

13H15 – 13H45 : analyse des propriétés de la Flexiband

13H45 – 14H45 : masterclass 2

14H45-15H00 : comment préparer une routine, utilisations des outils de coaching : script, vidéos, structure du cours, séquence de coaching

15H00-15H15 : pause-café

15H15 – 16H00 : routine intermédiaire avec Flexiband

16H00 – 16H45 : analyse des exercices et passages en situation d'enseignement en binôme

16H45- 17H00 : conclusion

### JOUR 2

9H00-9H30 : révision jour 1

9H30-10H30 : masterclass 3

10H30-10H45 : pause-café

10H45-11H30 : analyse de chaque exercice, programmation d'une séance, séquence de coaching : décrire, regarder, corriger et éduquer

11H30-12H30 : atelier pratique d'enseignement en binôme

12H30-13H15 : pause midi

13H15 – 13H45 : présentation des critères d'évaluation pour être un bon coach (questionnaire d'anatomie et de posture, grille de certification, critères essentiels)

13H45 – 15H00 : préparation d'un cours équilibré avec Flexiband, préparation des séquences de coaching de chaque exercice, des modifications posturales pour assurer l'alignement idéal à chaque profil postural et les options d'intensité adéquates

15H00-15H15 : pause-café

15H15 – 16H45 : passage en situation et feedback. Chaque participant présente une routine et l'enseigne au groupe

16H45- 17H00 : conclusion

Outils à amener le jour de la formation: clé USB, script et grille de coaching imprimé,

