



Pilates Functional Training

Pilates Matwork débutant et essentiel

Cette formation a été conçue pour apprendre les bases de la méthode Pilates et les mise à jour apportées par notre équipe d'experts (de physiothérapeutes/ kinésithérapeutes, médecins du sport, orthopédistes et professionnels du Fitness) . Les 35 exercices débutants et essentiels de la méthode Pilates Matwork classique sur tapis sont optimisés selon les critères avant-gardistes et fonctionnels à fin de non seulement de mobiliser la colonne vertébrale et renforcer les stabilisateurs sur tapis, en position allongée ou assis mais en intégrant des étirements en chaîne et un travail début fonctionnel pour la vie quotidienne. On garde une cohérence avec la méthode hypopréssive (Méthode Caufriez) pour la protection pelvienne.

Pour qui ?

Pour les kinésithérapeutes et les coachs sportifs.
(Avoir suivi notre formation PILATES POSTURAL TRAINING : LES BASES DE LA POSTURE 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

3 jours

584€ 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 PILATES PFT



Willy Hostens

Kinésithérapeute et

Ostéopathe



Dr Olivier Noseda

Chirurgien orthopédique

JOUR 1

LES 4 ESSENTIELS POUR ETRE UN BON COACH ET LES PRINCIPES DE BASE POUR UNE BONNE POSTURE

9H00-9H30 : introduction et présentation

9H30-10H30 : Masterclass 1

10H30-10H45 : pause-café

10H45-11H30 : les besoins des participants et les 4 essentiels pour être un bon coach.

Présentation des critères d'évaluation pour être un bon coach (questionnaire d'anatomie et de posture, grille de certification, critères essentiels)

11H30-12H30 : les 5 principes de base pour une excellente posture

12H30-13H15 : pause midi

13H15-15H00 : la séquence d'apprentissage, la bibliothèque des exercices, le script, la structure d'un cours (programmation en Excel), les options d'intensité et les modifications courantes et posturales : savoir trouver des solutions faces aux problématiques exprimées par le client et savoir positionner chaque profil postural en alignement idéal dans chaque position de départ

15H00-15H15 : pause-café

15H15-16H15 : atelier pratique : apprendre à classer les exercices par objectif, trouver les modifications posturales (alignements idéals par rapport à la position initiale : décubitus ventral, décubitus dorsal, quadrupédie,) et les options d'intensité

16H15-17H00 : technique et coaching : utiliser les différents systèmes d'apprentissage et savoir organiser les consignes de manière efficace

JOUR 2

SEQUENCES D'APPRENTISSAGE COACHING, APPRENDRE A ENSEIGNER LE WARM UP

9H00-9H30 : révisions jour 1

9H30-10H30 : masterclass 2

10H30-10H45 : pause-café

10H45-12H30 : pratique de construction et enseignement d'un warm up en binôme

12H30-13H15 : pause midi

13H15-14H15 : coaching : apprendre à décrire, regarder, éduquer les participants

14H15-15H00 : bien-être : YIN ET YANG : savoir animer un cours en assurant du contraste émotionnel (énergie fun, calme, focus,) en restant authentique, accessible et en créant une ambiance conviviale pour les participants

15H00-15H15 : pause-café

15H15-15H45 : pop quizz en équipe et préparation pour le passage en situation

15H45-17H00 : passages en situation et feedback sur le warm up

Outils à amener le jour de la formation: clé USB, workbook et script imprimé, ordinateur pour pouvoir visionner les vidéos .



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 3

ROUTINES POUR DEBUTANTS PFT DUREE 1 JOUR

9H00 - 9H15 Introduction

9H15 - 10H30 Masterclass 3

10H30-10H45 pause-café

10H45-11H15 : Comment on prépare un cours équilibré pour les besoins posturaux courants et comment on peut l'adapter grâce aux modifications posturales et aux options d'intensité pour satisfaire les besoins d'un petit groupe sans perdre de vue les besoins de chaque personne.

11H15-11h45 Comment obtenir la cohérence pédagogique d'équipe, la synergie Kiné/coach sportif grâce à une structure dans l'enseignement, une bibliothèque d'exercices commun, et une manière efficace de les organiser pour satisfaire les besoins des nouveaux participants et fidéliser les fréquentants grâce à l'évolution du groupe.

11H45 - 12H30 : Explore1 : apprendre à enseigner à 1 personne

En binôme, 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

12H30 - 13H15 : pause midi

13H15 - 14H00 : Explore1 : apprendre à enseigner à 1 personne

En binôme, 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

14H00-14H15 Le système positif de correction

14H15 - 15H00 : Explore1 : apprendre à enseigner à 1 personne

En binôme, analyse et apprentissage de l'enseignement des exercices de MOBILISATION EN ROTATION ET INCLINAISON, STABILISATION SCAPULAIRE ET RENFORCEMENT DES CHAINES CROISEE

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 pendant la formation.

