

# PROGRAMME DE FORMATION PILATES SANTE T.M.S

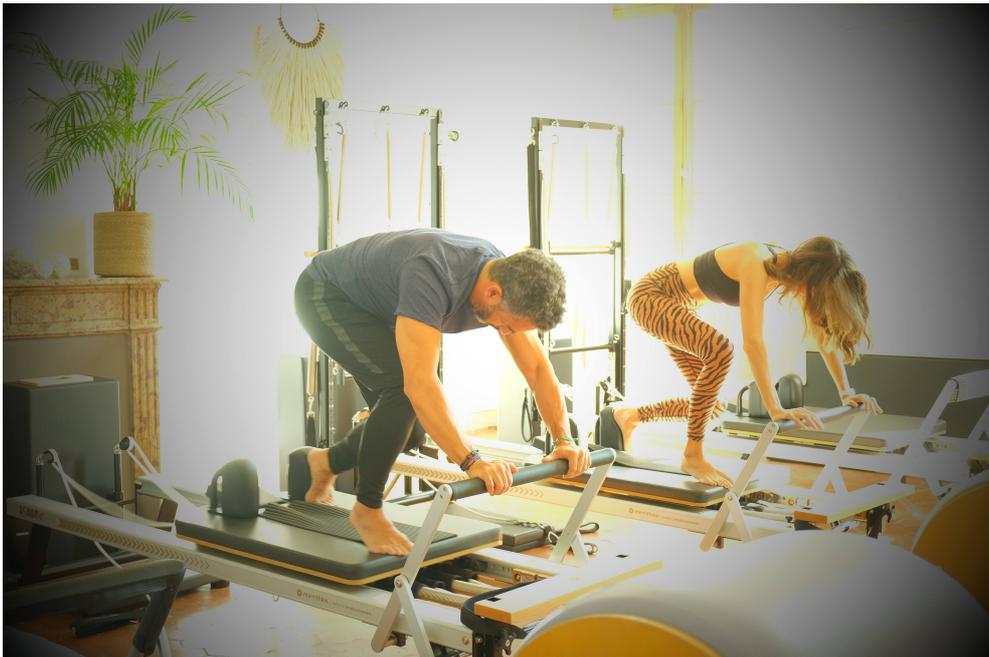
## 40 heures Avancé



### OBJECTIF FORMATION Avancé

A l'issue de la formation les stagiaires seront capables de :

- Connaître les outils nécessaires pour guérir, renforcer et prévenir les troubles musculo-squelettiques.
- Maîtriser les exercices de la méthode Pilates pour le travail de la qualité et la précision d'exécution des mouvements avec les objectifs de chaque exercice pour améliorer la mobilité, la souplesse et la tonicité.
- Connaître le protocole « anti-stress en mouvement ».



### Public visé :

- Toute personne atteinte des douleurs et ou traumatisme liés aux T.M.S.
- Les femmes pré-natal, post-natal et souffrant de prolapsus génital.

**Prérequis :** avoir déjà suivi la formation Pilates santé T.M.S intermédiaire.

## Moyens pédagogiques :

Des séances de travail physique pour développer et renforcer le corps. Permettant de prévenir les futures TMS.

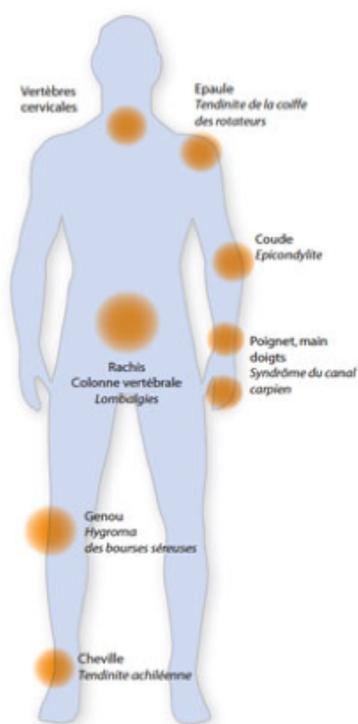
*Apprentissage des exercices du niveau avancé* pour le renforcement de la totalité des chaînes musculaires : travail global.

Apprentissage de la méditation anti-stress en mouvement.

Confirmation de l'acquisition des autres niveaux.

## Modalités pratiques:

- Formation en présentiel.
- Des supports vidéos disponibles sur notre site internet, pour une pratique d'accompagnement à la maison.



Les TMS sont le résultat d'un déséquilibre entre les capacités physiques du corps, les sollicitations et contraintes auxquelles il est exposé.

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) touchent les structures autour des articulations et surviennent le plus souvent au niveau du dos ou des membres supérieurs.

Ces affections touchent les muscles, les tendons, les nerfs...

## Déroulé pédagogique :

- Bilan sur la posture et les différents types de T.M.S. après la formation Intermédiaire.
- Apprentissage et pratique des exercices avancés de la méthode Pilates pour renforcer, guérir et prévenir les troubles musculo-squelettiques.
- Compréhension et travail la qualité et précision d'exécution des mouvements avancé et les objectifs de chaque exercice pour un renforcement global des chaines musculaire, corrections des déséquilibre musculaire ou postural.
- Travail plus approfondi sur la qualité de la respiration et des étirements pour éliminer les tensions des articulations et soulager les douleurs et entretenir la souplesse.
- Présentation et pratique du protocole « anti-stress en mouvement ».
- Mise à disposition de vidéos disponibles en ligne pour pratiquer les mouvements de la méthode pilates.
- Des moments d'échange questions/ réponses autour des T.M.S (changement de posture ou comportement) de la méthode et de l'exécution des mouvements.

## Évaluation :

L'évaluation est réalisée au terme de la formation par le formateur.

Examen oral : étude de cas. Les stagiaires doivent être capable de proposer des exercices adaptés en fonction du cas pour prévenir les T.M.S. par le renforcement musculaire (Objectif 1 évalué avec critère de réussite)

Épreuve pratique: mise en situation de l'exécution des exercices de la méthode Pilates. Les stagiaires doivent être capable d'avoir une bonne connaissance des objectifs de chaque exercice, des zones mobilisées et une très bonne pratique des exercices. (Objectif 2 évalué avec critère de réussite)

Épreuve orale et pratique : questions théoriques et mise en situation de l'exécution des exercices du protocole « anti-stress en mouvement ». Les stagiaires doivent être capable d'avoir une bonne connaissance et une très bonne pratique des exercices. (Objectif 3 évalué avec critère de réussite)

## Livrables remis aux stagiaires :

A l'issue de la formation seront remis au stagiaire :

- Attestation de formation avec atteinte des objectifs.
- Certificat d'acquisition
- du niveau avancé de bons gestes de la méthode Pilates pour soulager les douleur liés aux T.M.S

**Le coût de la formation : 1 160€ H**



José Maria Alves de Carvalho / PilatesByDancers  
1 bis Rue Frédéric Mistral 13100 Aix-en-Provence

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93131861313 du préfet de la région Provence Alpes Côte d'Azur.