

# CONTENU DE FORMATION PILATES SANTE T.M.S

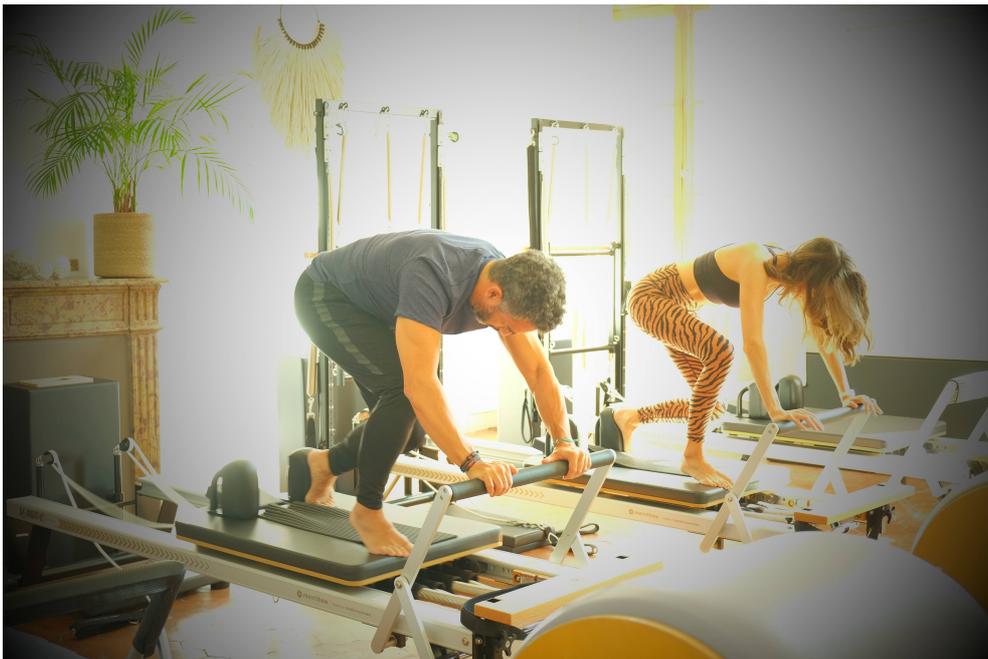
20 heures Intermédiaire



## OBJECTIF FORMATION Intermédiaire

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

- Connaître les outils nécessaires pour travailler sur la composition musculaire suite aux T.M.S. par des exercices mais aussi par un changement de comportement dans le quotidien.
- Maîtriser les exercices de la méthode Pilates pour le renforcement musculaire, la correction et l'amélioration de la posture et le développement de la capacité respiratoire.



### Public visé :

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

**Pré-requis :** avoir déjà suivi la formation Pilates santé T.M.S initiation.

## Moyens pédagogiques :

Approfondir les connaissances de la méthode Pilates, sa philosophie et lecture du corps et du mouvement.

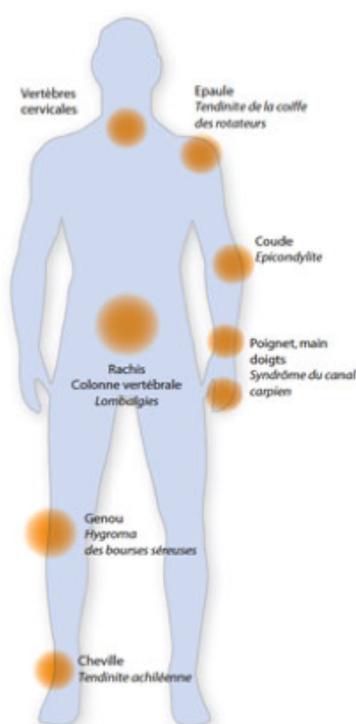
Apprentissage des exercices du niveau intermédiaire et adaptation à son besoin.

Le travail autour de la réhabilitation posturale. Meilleure compréhension des alignements pour mieux identifier les réajustements.

Qualité et maîtrise d'exécution des exercices. Notamment de la respiration.

## 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 Initiation.
- Apprentissage et pratique des exercices intermédiaires de la méthode Pilates pour le renforcement global des chaînes musculaire, corrections des déséquilibres musculaire ou postural.
- Connaissance et travail plus approfondi des étirements pour éliminer les tensions des articulations et soulager les douleurs et entretenir la souplesse.
- 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 type de T.M.S. et des causes génératrices identifiées, expliquer la posture et la sécurité des mouvements (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 et une très bonne pratique des exercices. (Objectif 2 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 intermédiaire de bons gestes de la méthode Pilates pour soulager les douleur liés aux T.M.S

**Le coût de la formation : 620€ HT**



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.