

**Perrine TRAMONI-PYO**

488 route d'Annecy 74290 Menthon Saint-Bernard

**CONTACT :**

Email: perrinetramoni.kine@gmail.com

Tel: 0642219627



*V1 maj le : 30/04/2023*

## Programme de formation

### Formation Pilates - Mouvements de base en rééducation rachidienne

**Durée :**

21 heures (3 journées consécutives)

**Modalités :**

Les formations ont lieu en présentiel.

Notre organisme de formation publie chaque début d'année un calendrier regroupant l'ensemble des sessions ouvertes sur nos thématiques de formation.

**Délais d'accès :** Inscription par mail possible jusqu'à 72 heures avant le début de la formation.

**Profils des stagiaires :** Tout professionnel de santé, APA, Coach sportif.

**Pré-requis :** Être professionnel de santé ou justifier d'une formation en physio-anatomie.

**Formateur :** Marie Reboul

**Accessibilité :**

Vous êtes en situation de handicap et avez besoin d'une prise en charge particulière adaptée à votre situation ?

Contactez notre référente Handicap Perrine Tramoni.

Avec ou sans RQTH (Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé), Perrine TRAMONI vous accompagne dans le cadre de la loi pour l'égalité des chances, et porte une très grande attention aux situations spécifiques.

Dans le cas de besoins très particuliers, nous vous orientons vers des structures spécialisées.

Avant tout engagement, un premier contact est nécessaire pour étudier votre demande et décider ensemble de ce qui vous est le mieux adapté à votre situation.

#### Objectifs pédagogiques

**A l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de :**

- **Connaître l'origine et les référentiels de la méthode.**
- **Comprendre l'anatomie et la physiologie des éléments afin de proposer une rééducation adaptée.**
- **Connaître les 16 mouvements de base, leur description, quels muscles sont engagés, et leurs utilisations.**

- Concevoir un exercice adapté aux pathologies rachidiennes et le modifier par l'ajout d'accessoires et de variantes.
- Concevoir un protocole de rééducation avec utilisation du Pilates dans le cadre de scoliose, hyperlordose, hypercyphose, spondylolisthésis, sway back, arthrose et hernie discale.

## Contenu de la formation

- Définition connaître l'origine et les référentiels de la méthode.
- Les 8 Principes de la méthode
- Les 5 référentiels du corps
- Indications, matériels : quelles utilisations et dans quels contextes
- Évaluations :
  - Processus d'émargement papier et numérique
  - Création des attestations et remise des certifications
  - Travaux pratiques (enseignement d'un cours binômes)
  - Évaluation des acquis en fin de formation (orale et écrite)

à compléter ?

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique :

La formation est menée par Marie REBOUL. Elle est également kinésithérapeute et formatrice professionnelle spécialisée dans l'enseignement du Pilates.

### Moyens pédagogiques et techniques :

- Pratique physique
- Ateliers
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quizz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.
- Matériels : vidéoprojecteur / Photos

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation :

- Feuilles de présence.
- Mises en situation / travaux pratiques tout au long de la formation
- Examen final écrit et pratique.
- Formulaires d'évaluation de la satisfaction de la formation.

### Horaires de formation :

(susceptible d'être modifié selon le site d'accueil)

- 8h30 / 11h00 : pratique physique
- 11h00 / 11h30 : pause
- 11h30 / 13h30 : enseignement théorique
- 13h30 / 14h30 : pause
- 14h30 / 17h00 : enseignement théorique

4 heures de travaux personnels sont demandés en supplément.