

Perrine TRAMONI-PYO

488 route d'Annecy 74290 Menthon Saint-Bernard

CONTACT :

Email: perrinetramoni.kine@gmail.com

Tel: 0642219627



V1 maj le : 06/01/2025

Programme de formation

Pilates : Mouvement 3D et Applications Thérapeutiques - Libérez le potentiel du corps et créez des cours "hors norme"

Activité physique en santé en lien avec la prise en charge thérapeutique des patients

Programme

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 : Masseurs-kinésithérapeutes D.E

Pré-requis : Aucun

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

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

- **Intégrer les concepts de Corps-Esprit** dans sa pratique et sa pédagogie du Pilates, en comprenant les liens entre émotions, posture et mouvement.
- **Analysier et optimiser le mouvement en 3D**, en tenant compte des trois plans de l'espace et des spirales.
- **Comprendre et appliquer les principes des chaînes musculaires** pour identifier et corriger les déséquilibres.

- **Maîtriser les exercices en chaînes fermées** et leurs bénéfices pour la stabilité et le renforcement musculaire.
- **Intégrer les notions d'ancrage, d'adaptation et de compensation** pour proposer des exercices adaptés aux besoins individuels.
- **Comprendre le concept de tenségrité** et son application au Pilates pour une meilleure intégration du corps.
- **Trouver et maintenir le neutre dans différentes positions et exercices**, en tenant compte des différents niveaux de conscience.
- **Identifier et prendre en charge les pathologies courantes** (rachis, membres supérieurs et inférieurs) en adaptant les exercices et en utilisant des accessoires spécifiques.
- **Gérer la douleur** en utilisant des techniques de respiration, de relaxation et de visualisation.
- **Comprendre l'anatomie et la fonction des diaphragmes** et les intégrer dans la pratique du Pilates.
- **Créer des cours collectifs "hors norme"** en intégrant tous ces concepts et en proposant des séances thématiques originales et personnalisées.

Ces objectifs pédagogiques visent à former des professionnels du mouvement capables d'une approche holistique et fonctionnelle du Pilates, en intégrant les dimensions physique, émotionnelle et énergétique du corps. Ils permettent également de développer une expertise dans l'adaptation du Pilates aux pathologies et aux besoins individuels, et de créer des cours uniques et différenciants.

Contenu de la formation

- Module 1 : Corps-Esprit et Mouvement 3D en pratique
 - Corps-Esprit : lien entre émotions, posture et mouvement.
 - Ancre : importance de l'ancrage pour la stabilité et l'efficacité du mouvement.
 - Mouvement 3D : analyse et optimisation du mouvement dans les trois plans de l'espace.
 - Spirales : comprendre le mouvement en spirale et son importance dans la biomécanique humaine.
 - Chaînes musculaires : compréhension et application au Pilates.
 - Réflexes archaïques : intégration et impact sur la coordination.
 - Reflexe neuro-moteur
- Module 2 : Adaptation, Compensation et Tenségrité
 - Adaptation : principes et techniques d'adaptation des exercices en fonction des besoins individuels.
 - Compensation : identifier et comprendre les mécanismes de compensation.
 - Chaînes fermées : introduction aux exercices en chaîne fermée et leurs bénéfices pour la stabilité et le renforcement musculaire.
 - Tenségrité : introduction au concept de tenségrité et son application au Pilates.
 - Travail du neutre : trouver et maintenir le neutre dans différentes positions et exercices.
 - Niveaux de conscience : développer la conscience corporelle à différents niveaux (physique, émotionnel, énergétique).
- Module 3 : Applications Thérapeutiques et Diaphragmes
 - Pathologies courantes :
 - Rachis : lombalgies, cervicalgies, scoliose, hernie discale, etc.
 - Membres supérieurs : épaule gelée, syndrome du canal carpien, tendinites, etc.
 - Membres inférieurs : douleurs au genou, tendinite d'Achille, fasciite plantaire, etc.
 - Adaptation des exercices et utilisation d'accessoires spécifiques (foam roller, swiss ball, etc.).
 - Gestion de la douleur : techniques de respiration, relaxation, visualisation.
 - Les diaphragmes : anatomie, fonction et rôle dans la respiration et le mouvement.
 - Intégration des diaphragmes dans la pratique du Pilates.
- Module 4 : Création de cours collectifs "hors norme"
 - Intégration des concepts de Corps-Esprit, Mouvement 3D, Adaptation, Compensation, Spirales et Chaînes fermées.
 - Construction de séances thématiques (Pilates et posture, Pilates et respiration, Pilates et gestion du stress).
 - Utilisation des accessoires pour diversifier les exercices et adapter les séances.
 - Crédit d'une ambiance et d'une dynamique de groupe propices au bien-être.
 - Exemples de séances "hors norme" : Pilates et posture, Pilates et respiration, etc.
- Indications, matériels : quelles utilisations et dans quels contextes
- Évaluations :
 - Processus d'émargement papier et numérique
 - Crédit des attestations et remise des certifications
 - Travaux pratiques (enseignement d'un cours binôme)
 - Évaluation des acquis en fin de formation (orale et écrite)

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.

Déroulé pédagogique (Annexe 1)