

# CONTENU DE FORMATION PILATES SANTE T.M.S

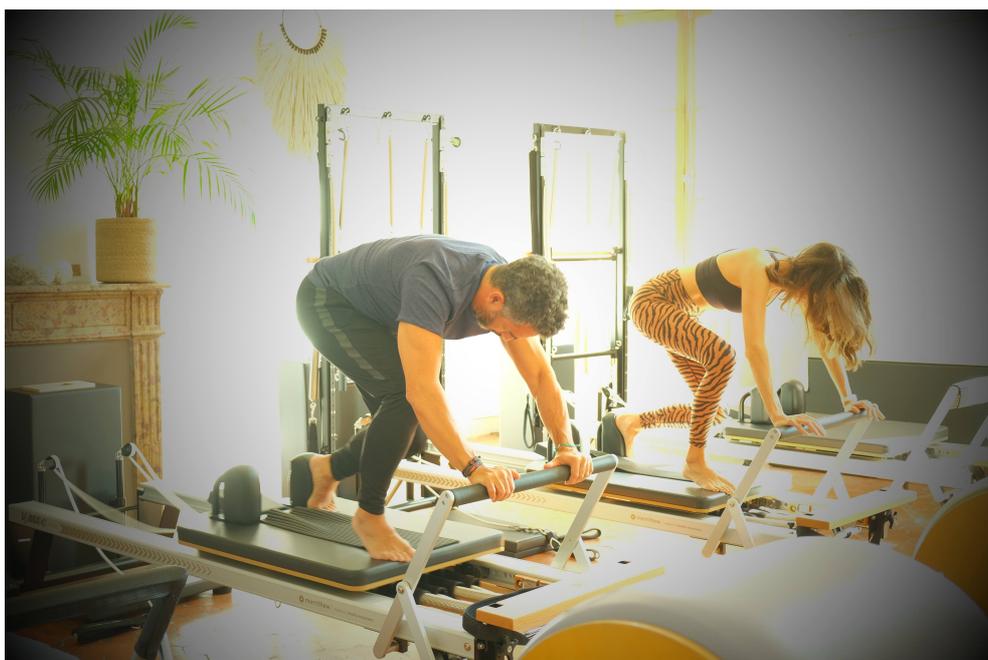
20 heures / Initiation



## OBJECTIF FORMATION INITIATION

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

- Connaître les outils nécessaires pour faire un bilan des troubles musculos-quelettiques et identifier les causes génératrices.
- Apprendre et pratiquer les exercices de la méthode Pilates adapté aux TMS.



### 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.

Aucun pré-requis ne nécessaire.

## Moyens pédagogiques :

Approche à la méthode Pilates, sa philosophie et lecture du corps et du mouvement.

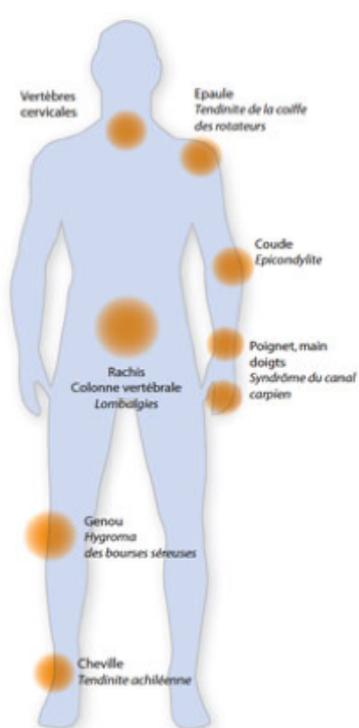
Apprentissage des premières exercices adaptés pour obtenir un bilan des problèmes liés au stress et aux troubles musculo-squelettiques : Localisation des chaînes musculaires touchées et les répercussions sur le reste du corps.

Le travail sur la respiration, l'alignement, la coordination, la précision, le contrôle et la sécurité des mouvements.

Alternance entre temps de travail physique, réflexion, échanges. Mise en place d'un protocole pour une pratique à la maison.

## Modalités pratiques:

- Formation en présentiel: 10h d'accompagnement personnalisé.
- 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 :

- Présentations des TMS et leurs origines potentielles.
- Mettre en place un diagnostic (ROM rang of motion - évolution de la mobilité et souplesse et douleurs des articulations et au niveau du dos et des membres supérieurs) des T.M.S.
- Identifier la ou les causes par un questionnaire sur ses gestes et posture dans le quotidien.
- Comprendre les compensations musculaires déjà développées.
- Apprentissage et pratique des exercices de la méthode Pilates pour 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 reconnaître les points des douleurs, identifier les T.M.S. et trouver l'origine potentielle par un questionnement. (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 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 des 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.